

ISSN 2413-449X

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»

Педагогическое образование на Алтае

2021 № 2

Педагогическое образование на Алтае

• 2021 • № 2 •

Редакционный совет

Председатель

Лазаренко И. Р., доктор педагогических наук, профессор
Веряев А. А., доктор педагогических наук, профессор
Веретенникова Л. А., кандидат педагогических наук, доцент
Демин А. М., кандидат педагогических наук, директор СОШ
№ 68 г. Барнаула
Лопаткин В. М., доктор педагогических наук, профессор
Холодкова О. Г., кандидат психологических наук, доцент
Синицына Г. В., кандидат социологических наук, заместитель
министра Министерства образования и науки Алтайского края

Редакционная коллегия

Главный редактор Ответственный редактор

Матвеева Н. А., доктор социологических наук, профессор
Сухотерина Т. П., кандидат филологических наук, доцент
Головеева Л. Ю., кандидат педагогических наук, доцент
Небольсина М. С., кандидат филологических наук, доцент
Новичихина Т. И., кандидат физико-математических наук,
доцент

Содержание журнала отражает актуальные темы современного образования. В первом разделе журнала представлены статьи, посвященные актуальным вопросам педагогики и методики обучения. Раздел «Филологические науки» содержит статьи студентов и преподавателей, посвященные рассмотрению проблемных вопросов из области языкознания. Последний раздел содержит материалы региональной научно-практической конференции «Инновационные подходы к использованию оздоровительных видов физической культуры в здоровьесберегающем пространстве образовательных организаций».

Учредитель СМИ: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет».

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Регистрационный номер Эл № ФС77-77997 от 03 марта 2020 г.

© Алтайский государственный педагогический университет, 2021

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Бокова О.А., канд. психол. н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии

Алтайский государственный педагогический университет

Никашкина О.Н., магистрант Института психологии и педагогики АлтГПУ, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 164»

г. Барнаул

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ: ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ «DIRFLOORTIME» (ИГРОВОЕ ВРЕМЯ)

Аннотация. *DIRFloortime - терапевтический подход, основанный на диагностике уровней функционального эмоционального развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей ребенка и социальной среды, в которой он развивается, на основе отношений между ребенком и людьми, которые важны для него. Целью концепции DIRFloortime является создание справочной программы, учитывающей уровень развития ребенка, его индивидуальные особенности восприятия, моторики, эмоциональную сферу и когнитивные функции, его сильные и слабые стороны, особенности семьи и взаимоотношений в ней.*

Ключевые слова: DIRFloortime, нарушение развития, эмоциональное развитие, взаимодействие, игра, семья.

O.A. Bokova,

O.N. Nikashkina

USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES: PRACTICE ORGANIZATION OF TECHNOLOGY "DIRFLOORTIME" (GAME TIME)

Abstract. *DIRFloortime is a therapeutic approach based on the diagnosis of the levels of functional emotional development of a child, taking into account the individual characteristics of the child and the social environment in which he develops, based on the relationship between the child and people that are important to him. The purpose of the DIRFloortime concept is the creation of a reference program that takes into account the level of development of the child, his individual characteristics of perception, motor skills, emotional sphere and cognitive functions, his strengths and weaknesses, the characteristics of the family and relationships in it.*

Key words: DIRFloortime, developmental disorder, emotional development, interaction, play, family.

В настоящее время в отечественной системе образования активно используются различные альтернативных подходы к работе с детьми различных категорий, которые можно обозначить как инновационные в российской системе помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из самых актуальных в системе помощи семьям, имеющих детей с нарушениями развития, в контексте организации логопедического сопровождения, по нашему мнению, является DIR floortime, терапевтический подход, разработанный профессором Стэнли Гринспеном. В контексте данного подхода «DIR» представляет собой аббревиатуру, включающую в себя ключевые характеристики подхода: Developmental – развивающая терапия, Individual differences (Индивидуальные различия) – терапия, учитывающая индивидуальные особенности, Relationship-based – терапия, основанная на развитии отношений между ребенком и взрослым (родителем).

Особенности программы DIRFloortime заключается в том, что она ориентирована на помощь детям с различными отклонениями в развитии, связанными с коммуникативными и эмоциональными расстройствами контакта различного происхождения, а также их родителям. В общей своей структуре программа направлена на развитие следующих функций детей с ОВЗ, являющихся наиболее дефицитными:

- регуляция внимания;
- инициатива и активность;
- удовольствие от общения;
- отношения привязанности;
- двухсторонняя сложная коммуникация;
- невербальная и вербальная коммуникация;
- игровая деятельность и символическая функция;
- предпосылки учебных навыков;
- коррекция дисфункции сенсорной интеграции;
- сенсорное насыщение;
- двигательное развитие;
- развитие моторного планирования;
- социализация.

Данный подход может быть использован для развития детей с ЗПР, Умственной отсталостью, ТНР, РАС.

Подход DIRFloortime – один из наиболее широко используемых в мировой практике более чем в 60 странах мира, включая Россию. Подход DIRFloortime® имеет прочную методологическую основу, основанную на современных знаниях о функционировании мозга в нормальных условиях и при различных нарушениях. Для специалиста, работающего в подходе DIRFloortime, важен как процесс, так и результат работы с ребенком. Но, в отличие от поведенческих и традиционных коррекционных подходов, от классической формы логопеда и дефектолога, когда на каждом занятии важно получить результат или несколько запланированных результатов, в центре внимания этого специалиста находится процесс.

Результатом применения подхода DIRFloortime® является овладение ребенком функциональных способностей эмоционального развития с полным спектром эмоциональных проявлений, включая эмоциональные, коммуникативные, когнитивные и личностные способности человека. По мнению Л.С. Выготского, эти способности можно освоить и развить только в процессе взаимодействия с другими людьми, поскольку они носят социальный характер [1].

Одним из важных аспектов такого подхода является то, что он, по сути, приближает ребенка с нарушением развития к пути здорового онтогенетического развития. Важно подчеркнуть, что DIR – это не просто местный подход, это концепция, в рамках которой интегрированы различные стратегии и подходы. При ее реализации ожидается всесторонняя помощь, максимально индивидуализированная под конкретные особенности как ребенка, так и его семьи. При этом особое внимание уделяется разносторонним отношениям, подчеркивается важность эмоционального контакта между ребенком и родителями, между ребенком и специалистами, между специалистами и родителями ребенка как участниками единого терапевтического процесса.

Основные стратегии взрослого в процессе игры и общения с ребенком простые (следование ребенку, ее темпа, ее интересам, ее лидерству) и загадочные (паузы, недоразумения, игровые препятствия, вопрос). Оптимальное соотношение этих стратегий является ключом к организации развивающего терапевтического процесса.

Когда мы говорим о целях и задачах в подходе DIRFloortime, мы имеем в виду развитие. Развитие функциональных эмоциональных способностей ребенка [2]. Мы хотим, чтобы его способности соответствовали возрастному уровню с полным спектром эмоциональных проявлений.

Процесс взаимодействия имеет несколько свойств, которым специалисты DIRFloortime уделяют большое внимание:

- Темп процесса – это скорость, с которой мы взаимодействуем с ребенком, обращаемся и отвечаем друг другу.

- Ритм процесса – это периодичность действий или слов, предложений и ответов участников взаимодействия.

- Интенсивность процесса – это наполненность взаимодействия эмоциями, которые проявляются через действия, мимику и жесты, идеи, слова.

- Содержание процесса – это игра или другая деятельность (общение, музыка, кулинария), а также игрушки, предметы и действия (рисование, качание на качелях, лепка).

- Длительность процесса – это не только количество времени, когда мы играем или общаемся (игра должна продолжаться 20 и более минут), но и длина цепочек коммуникативных циклов, которые мы открываем и закрываем вместе с ребенком в это время.

Коммуникативный цикл, или круг общения, – единица взаимодействия. В коммуникативном цикле есть отправитель сообщения, получатель, сообщение – вербальное (слово, предложение, вопрос) или невербальное (взгляды, жесты, движения, мимика и звуки) – и ответ. Ответ может быть закрывающим цикл, и тогда кто-то должен открыть новый цикл, чтобы общение не прекращалось. Ответ может быть поддерживающим цикл и тогда тот, кто отвечает, закрывает цикл и снова его открывает [2].

Например, взрослый зовет ребенка по имени (или подходит, смотрит на ребенка, кладет ему руку на плечо и выкрикивает имя, если он не отвечает на его имя на расстоянии), ребенок оборачивается или отвечает (может, даже отворачивается или уходит). Это замкнутый коммуникативный цикл (круг общения). Взрослый может снова открыть круг общения, повторив свои действия или сказав что-то (если ребенок замкнулся, спросите: «Разве ему это не нравится?») или показав ребенку игрушку, которую он любит. Это второй цикл общения. Два цикла общения – это уже небольшая цепочка циклов. Осторожно и осторожно или активно и счастливо мы должны строить и выстраивать эти цепочки. Именно из таких цепочек состоит процесс взаимодействия с ребенком, столь важный для развития навыков функционального эмоционального развития.

В последние годы мир и социальная среда стремительно изменились, и количество детей с различными проблемами развития увеличивается. У детей нет времени, возможности или ресурсов для полного развития всех своих моторных, языковых и сенсорных навыков. И порой очень сложно вызвать у ребенка желание учиться, мотивировать на дальнейшее развитие. Потому что не все дети с нарушениями развития общительны и готовы работать.

В таких случаях очень помогает подход DIRFloortime, позволяющий ребенку найти теплые эмоциональные отношения со специалистом, который становится веселым другом, а не строгим учителем. DIRFloortime поможет вам разработать более эффективную программу индивидуального развития вашего ребенка.

Ценность данного подхода заключается в том, что он предполагает ориентацию на сохранение функций ребенка и позитивное общение с ним, а именно:

- индивидуальные особенности ребенка, т.е. способности к обработке двигательной и сенсорной информации;

- актуальный уровень его функционально-эмоционального развития (ФЭР), т.е. уровень развития способностей испытывать теплые чувства при общении, использовать жесты и мимику для обозначения своих эмоций и желаний, речь для общения, умения выстраивать логические связи между понятиями;

- укрепление теплых и доверительных отношений между ребенком и близкими людьми.

Основные правила игры по принципам DIRFloortime, которых необходимо придерживаться вне зависимости от специфики ограничения возможностей ребенка:

– Начинайте игру с любимых предметов или действий, даже если это неодушевленные сортеры или кубики, даже если это его самостимуляции.

– Будьте артистичными в подстройке под малыша: меняйте тембр голоса, скорость речи и не бойтесь дурачиться и переигрывать. Малышу должно быть интересно и весело, и вы тоже должны получить удовольствие от такого взаимодействия!

– Хвалите маленького партнера по игре: рассказывайте о том, как вам нравится с ним играть, какой он милый, приятный, красивый, какие у него симпатичные ручки, ножки, волосы и даже зубки. Обратите внимание – если ребенок не говорит, или только начал осваивать речь, то ваша собственная речь не должна быть сложно построенной – используйте для общения отдельные слова или простые предложения.

– Поддерживайте постоянный интерес к занятию: используйте привычные предметы необычным способом (переверните посуду и постройте башню, сделайте из кастрюли шалаш для куколки, оденьте миску как шляпу, нарисуйте цветок помадой на щеке).

– Используйте много ярких жестов и выразительную мимику, особенно с неговорящими детьми.

– Делайте игру костюмированной, даже если элементы перевоплощения касаются только вас.

– Переносите игру в новое место: на прогулку в парк, из комнаты в комнату, на разложенный диван или другие предметы мебели.

Помимо построения доверительных отношений с учителем главным человеком в жизни каждого ребенка является родитель. С точки зрения подхода DIR / Floortime, семья ребенка является главным ресурсом для его развития. По сути, подход DIR / Floortime основан на теории привязанности Дж. Боулби, согласно которой здоровое умственное развитие ребенка невозможно без наличия отношений привязанности. Родители ребенка – его первые партнеры в общении и установлении эмоционального контакта. В первую очередь, это объекты привязанности, наличие эмоционально теплых отношений, которые служат условием его социального и эмоционального развития. Первая улыбка, комплекс оздоровления и все последующее развитие общения в первый год жизни ребенка связаны с личностью взрослого человека. Из-за наличия привязанности к взрослому и его активной позиции в общении ребенок начинает вступать с ним в эмоциональный контакт, который постепенно усложняется.

Говоря о роли семьи в процессе помощи, нельзя не упомянуть, что в основе DIR / Floortime терапии лежат социально-эмоциональные отношения и их развитие. Для многих родителей их отсутствие не так заметно, как отсутствие языковых или академических навыков. Это может зависеть от уровня развития социально-эмоциональных способностей родителей, их эмоциональной чувствительности, сочувствия и общего непонимания важности эмоций и взаимоотношений в нашей жизни. В зависимости от стадии эмоционально-функционального развития ребенка важно, чтобы родители обладали определенными навыками, облегчающими взаимодействие с ними.

Во время уроков с ребенком и бесед с родителями мы обращаем внимание на владение родителями следующими навыками, которые помогают взаимодействовать с детьми:

– умение взаимодействовать с ребенком, ожидая его реакции, демонстрировать радость и оживление от общения приятными ребенку способами;

– умение проявлять чувствительность к потребностям ребенка в телесном контакте, вовлекать его в изучение окружающей среды;

– проявлять внимание и интерес к действиям ребенка, стимулировать взаимное общение, используя невербальные и вербальные способы, визуальный контакт;

– умение давать ребенку возможность проявлять инициативу в выборе игр и игрушек и способов взаимодействия с ними;

– умение отвечать на желания, намерения и действия ребенка;

– умение играть с ребенком, учитывая его уровень развития;

– умение поддерживать темп и ритм, адекватный уровню возбуждения;

- умение использовать жесты и мимику, речь и вокализации для поддержки кругов общения;
- умение усложнять игру, основываясь на действиях ребенка, вовлекаться во взаимодействие, создавать препятствия и ожидать ответных действий ребенка;
- умение поддерживать потребности ребенка, подключаясь к его игре;
- умение проявлять интерес к символическим играм и к идеям ребенка, оказывать эмоциональную поддержку, вовлекать в воображаемые действия, выражать удовольствие от игры;
- умение выстраивать уместные границы;
- умение помогать в построении логичной последовательности действий, причинно-следственных связей между отдельными идеями с помощью вопросов, таких как «как?», «почему?», «когда?»;
- умение помогать расширять круг эмоциональных тем (уверенность, удовольствие, волнение, страх, гнев и др.), принимать выражение ребенком разных чувств.

Очень важен уровень вовлеченности родителей в ситуацию. В подходе DIR/Floortime уделяется большое значение эмоциональному контакту между родителями и ребенком, при этом работа специалистов с ребенком продолжается [3]. Для того, чтобы это вовлечение произошло, необходимо создать аффективно положительно заряженное эмоциональное поле во время сеанса Floortime. Необходимо стремиться максимально вовлечь родителей в процесс установления эмоционального контакта и дать им опыт развивающего взаимодействия, соответствующего принципам Floortime. Вовлеченный родитель, который находится на сеансе терапии Floortime, помогает создать необходимое эмоциональное поле, в котором происходит контакт и развитие социальных и эмоциональных способностей ребенка. Для успешного развития социальных и эмоциональных способностей у детей они должны проявляться в их родителях. Специалист DIR / Floortime должен помочь родителям понять их собственные способности, чтобы наилучшим образом взаимодействовать со своим ребенком.

Таким образом, для формирования результата, а точнее набора результатов, демонстрирующих способности ребенка, необходим процесс длительного взаимодействия, в основе которого лежат индивидуальные особенности ребенка и уровень овладения способностями функционального эмоционального развития, а также способность взрослого организовывать и поддерживать этот процесс, находясь внутри как равноправный участник (игрок, партнер по общению). Вот почему для специалиста DIRFloortime чрезвычайно важен процесс взаимодействия, а его свойства являются основным направлением каждого сеанса терапии.

Библиографический список

1. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Серия «Антология мысли». – Москва : Юрайт, 2016. – 359 с.
2. Гринспен, С. На «ты» с аутизмом : использование методики Floortime для развития отношений, общения и мышления / С. Гринспен, С. Уидер. – Москва : Теревинф, 2013. – 512 с.
3. Ицкович, Г. Аффективные состояния и использование аффекта в клинической практике DIRFloortime / Г. Ицкович // Аутизм и нарушения развития. – 2019. – Т. 17. – № 2. – С. 5–17.
4. Найдина, И. В. Почему так важен процесс для специалиста DIRFloortime / И. В. Найдина // Аутизм и нарушения развития. – 2019. – Т. 17. – № 2. – С. 97–105.
5. Шишкина, С. А. Опыт работы нейропсихолога в концепции DIRFloortime. Описание клинического случая / С. А. Шишкина // Аутизм и нарушения развития. – 2019. – Т. 17. – № 2. – С. 87–96.

Иванова М.М., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Гальцов В.С., магистрант Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ АВТОНОМНОМУ СУЩЕСТВОВАНИЮ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ 6 КЛАССА)

Аннотация. *В данной научной статье осуществлен теоретический анализ проблемы обучения школьников вопросам автономного существования в природной среде. Выявлен ряд вопросов, неосвещенных в школьной программе ОБЖ по изучаемому разделу. Разработана и апробирована программа обучения школьников основам автономного существования в природной среде. Опытным-экспериментальным путем выявлена эффективность разработанной программы.*

Ключевые слова: учебный процесс, «Основы безопасности жизнедеятельности», выживание, автономное существование, природная среда, педагогический эксперимент.

M.M. Ivanova,

V.S. Galtsov

TEACHING SCHOOLCHILDREN ABOUT AUTONOMOUS EXISTENCE IN THE NATURAL ENVIRONMENT (ON THE EXAMPLE OF THE 6TH GRADE)

Abstract: *In this scientific article a theoretical analysis of the problem of teaching schoolchildren about autonomous existence in the natural environment is carried out. A number of issues have been identified that are not covered in the school curriculum for the study section. A program for teaching schoolchildren the basics of autonomous existence in the natural environment has been developed and tested. The effectiveness of the developed program was revealed experimentally.*

Key words: educational process, «Fundamentals of life safety», survival, autonomous existence, natural environment, pedagogical experiment.

В современном мире, где человек является инструментом развития инфраструктуры и технологий, природа в его жизни постепенно отходит на второй план, но, несмотря на отдаление человека от природы, полностью существовать вне ее у него не получится. Создав комфортные условия жизнедеятельности, люди с каждым годом все больше отдаляются от естественных природных условий существования, загоняя себя в «благоприятную искусственную среду» обитания, которая создавалась самостоятельно на протяжении многих веков.

В повседневной жизни знания, необходимые для выживания в диких природных условиях, постепенно утрачивают свою актуальность. Но все складывается таким образом, что человек, находящийся в рамках однообразной жизни и со временем устающий от нее, желает на время уйти от городской цивилизованной суеты, выбраться за город и провести время наедине с природой. Также стоит отметить, что в настоящее время стремительно растет экологический туризм, поскольку путешественники все больше осознают свое влияние на окружающую среду (О. Сафонов, А.В. Тихомирова, В. Толстой и др.).

Оказавшись наедине с природой, человек должен обладать определенными знаниями, хотя бы для того, чтобы приготовить пищу, утолить жажду, при необходимости соорудить ночлег или организовать временное укрытие от непогоды. При организации данных мероприятий человеку важно ориентироваться на местности, чтобы в случае заблуждения, элементарно, найти выход к месту начала маршрута или организованного места его пребывания. В связи с огромным потоком информации, которую получает ежедневно,

человек не способен изучить и запомнить все в полном объеме, но при этом ему необходимо научиться владеть и применять на практике получаемую информацию. В XXI веке актуальным становится «формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях». Также, стоит отметить, что, живя в век коммуникационных технологий, человек, постоянно использующий различные средства связи, все больше доверяет им, нежели себе, таким образом, разучивается запоминать информацию и, попав в опасную ситуацию, где средства связи не способны его выручить, по различным причинам, просто становится беспомощным и не владеет алгоритмом действий [1].

Так, согласно данным поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» свыше 5000 человек потерялись в лесу с начала 2021 года. Из них 667 человек найдены погибшими, а судьба 368 до сих пор не ясна. Только с 1 июля в отряд уже поступило более 600 заявок на поиск пропавших в лесах. Всего же за 2021 год организация получила 26 374 заявки на поиск людей как в городах, так и в природной среде, и это уже на тысячу больше, чем за весь 2019 год. Обычно заблудившиеся в лесу не углубляются более чем на 2–3 км, но из-за отсутствия навыков ориентирования не могут найти путь к цивилизации. Самая распространенная причина смерти потерявшегося – переохлаждение [2].

Экстремальные ситуации в природе представляют серьезную опасность для жизни и здоровья человека. В автономном существовании наедине с природой может оказаться и отдельный человек, и группа людей. Экстремальные ситуации, которые переходят в вынужденное автономное существование, могут быть вызваны стихийными бедствиями, ситуациями, связанными с потерей ориентации в пространстве, отрыва от группы, гибелью или порчей транспортного средства. Поведение человека, предоставленного самому себе в экстремальных условиях, целью которого является сохранение своей жизни, и есть выживание [3–5].

Выживание человека, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным, нужно руководствоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно. Причем при попадании в экстремальную ситуацию человек может столкнуться с тем, что быстрая помощь извне проблематична, чаще невозможна [6–8].

В такой ситуации наиболее уязвимыми являются дети. При нахождении ежедневно в привычных благоприятных условиях существования современному обучающемуся при получении негативной информации не хватает практических навыков и психологической подготовленности, которые в условиях потенциально опасной ситуации не менее важны, а иногда даже преобладают над теоретическими знаниями. Данную задачу призван решать учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ).

Предмет ОБЖ занимает особое положение в школьной программе. Так как основы безопасности жизнедеятельности неразрывно связаны с самой жизнью, этот предмет максимально приближен к реальной действительности, которая окружает школьников в стенах образовательного учреждения и за его стенами – на улице, среди посторонних людей, в семье, в обществе и т.д.

В среднем школьном звене на предмет ОБЖ отводится 35 часов учебного времени в год. Нами был выполнен сравнительный анализ программ и учебников по предмету ОБЖ, реализуемых в Алтайском крае (В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова и А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова), с точки зрения формирования безопасного поведения обучающихся во время активного отдыха на природе. На основании анализа можно сделать следующие выводы: процесс обучения безопасному поведению во время активного отдыха на природе выстраивается индивидуально, авторы учебников не

акцентируют внимание на психологической или теоретической подготовке формирования безопасного поведения, в учебниках недостаточное количество заданий, направленных на формирование алгоритмов безопасного поведения в условиях активного отдыха.

Возникшая проблема обусловила необходимость поиска новых методических подходов в обучении школьников по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». Целью нашего исследования явилась разработка и апробация методики обучения школьников автономному существованию (на примере 6 класса).

Опытно-экспериментальная работа проводилась с сентября по декабрь учебного года в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ «Тюменцевская СОШ», количество испытуемых составило два шестых класса в количестве 51 человек.

Экспериментальная и контрольная группы были сформированы на основе исходного уровня знаний посредством тестирования обучающихся по предмету ОБЖ на первом занятии в 6 классе и не имели статистически значимых различий, то есть были однородны по составу и уровню подготовленности.

Для проведения педагогического эксперимента нами был разработан первичный контрольно-измерительный материал (КИМ), состоящий из 26 тестовых вопросов по модулю «Основы безопасности личности, общества и государства», содержащий в себе 5 тем: «Подготовка к активному отдыху на природе», «Активный отдых на природе и безопасность», «Дальний (внутренний) и выездной туризм», «Меры безопасности, обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде, опасные ситуации в природных условиях». Далее, выполнив расчет коэффициента полноты выполненного задания и проверив его результаты, мы осуществили деление полученных результатов по четырем шкалам: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Для обработки результатов тестирования был использован метод математической статистики «хи-квадрат критерий» [9].

На формирующем этапе эксперимента нами была модифицирована программа «Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс», предложенная А.Т. Смирновым и Б.О. Хренниковым. Для более комплексного освоения тем на уроках ОБЖ в 6 классе мы осуществляли изучение учебного материала по трем направлениям: «Психологическая подготовка», «Знаниевый компонент готовности», «Опыт практической деятельности». К психологической подготовке мы отнесли организацию и составление общей модели поведения человека при попадании в определенную опасную ситуацию, связанную с автономным существованием. Нашей задачей стало обучение основам психологической самоподготовки в опасных ситуациях, т.к. программа, предложенная А.Т. Смирновым и Б.О. Хренниковым, не предусматривает рассмотрение психологических аспектов. В рамках данной подготовки мы использовали ролевые и ситуативные игры, психологический тренинг, психологическую диагностику и анализ полученных данных.

Знаниевый компонент предусматривал освоение необходимой информации для автономного существования. Разработанные уроки включали в себя следующие аспекты деятельности учащихся: осознание общей проблемной ситуации, ее анализ, формулировка конкретной проблемы, решение проблемы (выдвижение, обоснование гипотез, последовательная их проверка), проверка правильности решения проблемы. Задача учителя в проблемном обучении – создание проблемной ситуации, организация поиска ее решения и направление учащихся. В соответствии с учебным планом были разработаны и составлены задания, а также запланированы мероприятия на учебный год: показ видеороликов, сюжетов из новостей и с мест происшествий, а также обучение практическим навыкам, составление алгоритмов поведения, обучение психологической самоподготовке и т.д.

«Опыт практической деятельности» включал действия, которые обучающийся должен совершать и анализировать (как необходимо действовать после попадания в автономию). К моделям поведения и навыкам мы относим, например, умение договариваться между собой (если в автономии находится 2 и более человека), составление алгоритма действий, умение

составить список всего самого необходимого для похода, умение читать карты, пользоваться компасом, ремонтировать походный инвентарь и т.д.

На уроках мы также использовали просмотр различных познавательных фильмов, которые были специально подобраны согласно возрасту обучающихся и психологической составляющей обучающихся; просмотр и анализ презентаций, статистических диаграмм, анализ художественной литературы, которая напрямую связана с предметом, анализ личностных качеств известных путешественников, изучение сигналов бедствия, следов животных и т.д.

Контрольная группа обучалась по традиционной программе А.Т. Смирновым и Б.О. Хренниковым без изменений.

На контрольном этапе эксперимента осуществлялось сравнение полученных результатов педагогического тестирования. В результате выявлено статистически значимое улучшение результатов в обучении у экспериментальной группы по сравнению с контрольной с уровнем $p=0,05$. Также проведение промежуточных тестирований у обучающихся по предмету ОБЖ в конце каждой темы модуля выявило повышение уровня знаний обучающихся по предмету ОБЖ.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют сделать вывод об эффективности применения внедренной нами программы обучения основам автономного существования на уроках ОБЖ в 6 классе, что дает основание сделать предположение об успешном применении данного подхода и на других этапах обучения.

Библиографический список

1. Абрамова, С. В. Теория и методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / С. В. Абрамова. – Южно-Сахалинск : Изд-во СахГУ, 2012. – 244 с.

2. Потери от потерь : 667 человек погибли в российских лесах от начала года : [сайт]. – URL: <https://iz.ru/1212372/veronika-kulakova/poteri-ot-poter-667-chelovek-pogibli-v-rossiiskikh-lesakh-s-nachala-goda> (дата обращения 20.09.2021).

3. Акимова, Л. А. Преподавание ОБЖ в школе : теория, методика, организация : учебное пособие для студентов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина, А. М. Зуев ; под ред. С. В. Петрова ; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Оренб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. – Оренбург, 2010. – 227 с.

4. Кремень, М. А., Герасимчик А. П. Проблема экстремальности и безопасность личности / М. А. Кремень, А. П. Герасимчик // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2011. – № 4 – С. 39–42.

5. Кретьева, Д. А. Исследовательские методы обучения / Д. А. Кретьева // Специалист. – 2010. – № 6. – С. 35–37.

6. Кудряшов, Б. Г. Энциклопедия выживания. – Краснодар, 1996. – 323 с.

7. Волович, В. Г. Человек в экстремальных условиях окружающей среды / В. Г. Волович. – Москва : Мысль, 1983. – 217 с.

8. Глазунов, С. Н. Метод анализа проблемных ситуаций как способ активизации мыслительной деятельности учащихся / С. Н. Глазунов // Преподавание истории в школе. – 2010. – № 6. – С. 52–54.

9. Шаповалов, А. А. Элементарные технологии обработки результатов педагогических измерений : учебное пособие / А. А. Шаповалов. – Барнаул : АлтГПА, 2013. – 131 с.

*Марьина О.В., доктор филол. н., профессор кафедры общего и русского языкознания
Антипова В.С., студент 2 курса магистратуры филологического факультета
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул*

СПОСОБЫ АДАПТАЦИИ АУТЕНТИЧНЫХ ТЕКСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ (НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТОВ К.Г. ПАУСТОВСКОГО)

***Аннотация.** Цель исследования – выделить и описать способы адаптации аутентичных текстов при обучении русскому языку как иностранному. В качестве материала исследования взяты художественные тексты К.Г. Паустовского («Кружевница Настя», «Корзина с еловыми шишками») из учебного пособия по русскому языку как иностранному для 1 сертификационного уровня. В результате исследования мы пришли к следующему выводу: способы адаптации применяются к текстам комплексно, затрагивают главным образом синтаксический и лексический уровни аутентичного текста.*

Ключевые слова: аутентичный текст, адаптация, способы адаптации, русский язык как иностранный.

**O.V. Maryina,
V.S. Antipova**

METHODS FOR ADAPTING AUTHENTIC TEXTS WHEN LEARNING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE (ON THE EXAMPLE OF K.G. PAUSTOVSKY'S LITERARY TEXTS)

***Abstract.** The aim of the study is to highlight and describe the ways of adapting authentic texts when teaching Russian as a foreign language. Literary texts by K.G. Paustovsky ("Nastya the Lacemaker", "Basket with Fir Cones") from the textbook on Russian as a foreign language for the 1st certification level are chosen as a material for the study. As a result of the research, we came to the following conclusion: the methods of adaptation are applied to texts in a complex manner, affecting mainly the syntactic and lexical levels of the authentic text.*

Key words: authentic text, adaptation, methods of adaptation, Russian as a foreign language.

Занятия по русскому языку как иностранному (далее – РКИ) невозможно организовать без работы с текстом. Именно текст формирует все виды учебной деятельности: слушание, говорение, чтение и письмо.

Проблема использования текстов – аутентичных и адаптированных – на занятиях по РКИ волновала и продолжает волновать исследователей, т.к. текст является отправной точкой для понимания культуры страны изучаемого языка, мировоззрения ее жителей.

Согласно Государственному образовательному стандарту (далее – Стандарт), текст для уровня В1 должен быть аутентичным, однако может допускать минимальную степень адаптации. При этом нет информации относительно того, что значит «минимальная степень адаптации» и что должно «адаптироваться».

Проблемой отбора текстов для занятий по РКИ занимались Т.М. Балыхина, Н.В. Кулибина, И.В. Курдина, С.В. Первухина, О.О. Понтус и др. Так, Н.В. Кулибина отмечает, что именно адаптированный текст формирует навыки самостоятельного понимания текстов иностранцами. С позиции И.В. Курдиной, именно адаптированный текст легче для восприятия инофонами. При этом следует отбирать художественные тексты, в которых использовались бы «лишь те грамматические конструкции и слова, которые будут понятны конкретной группе читателей» [3, с. 28]. С.В. Первухина понимает процесс адаптации как один из видов интерпретации, так как с позиции исследователя важна

ситуация понимания информации. Кроме того, она выделяет «несколько видов адаптации текста с учетом особенностей каждого компонента коммуникации: адресата, адресанта, референта (самого сообщения) и способа составления сообщения, или кода» [6, с. 98].

Аутентичные тексты развивают навыки чтения и говорения, посредством них инофон не только знакомится с грамматикой, но и понимает, как строится текст. Э.Г. Азимов и А.Н. Шукин отмечают, что аутентичный текст – «реальный продукт речевой деятельности носителей языка» [1, с. 25].

Адаптация – процесс переработки текста с целью его приспособления для читателя-инофона. При адаптации текста учитывается уровень владения языком, индивидуально-психологические особенности инофона, информативность текста, а «при оценке сложности текста принимается во внимание количество незнакомых лексических единиц, неизученных синтаксических структур и их роль в передаче смысловой информации», – находим у Э.Г. Азимова и А.Н. Шукина [1, с. 10].

В настоящей работе мы обращаем внимание на способы адаптации, т.к. специалистам в области РКИ, заинтересованным данной проблемой, необходимо понимать, что и как нужно изменять, сокращать и др., чтобы получился понятный, доступный, информативный, иными словами «рабочий» вариант текста, предназначенный для использования его на занятиях.

Для определения способов адаптации аутентичного текста для уровня В1 мы остановились на двух текстах К.Г. Паустовского: «Кружевница Настя» и «Корзина с еловыми шишками» – именно они предназначены для работы на данном уровне, принадлежат перу одного автора, однако различны по объему и тематике.

Для того чтобы определить, какие способы адаптации представлены в данных текстах, мы использовали метод сплошной выборки. Было выделено 90 единиц анализа – отдельные предложения, сложные синтаксические целые, абзацы.

Анализ фактического материала показал, что 29 примеров, представленных в аутентичных текстах, полностью исключены из адаптированных текстов – предложения, сложные синтаксические целые и абзацы. Это обусловлено, главным образом, целью сокращения текста. Зачастую в исключенных фрагментах текста представлено описание природы, что оказывается не важным для понимания идеи текста инофонами. Описание природы помогает носителю языка понять настроение и состояние персонажей, однако для иностранца, чье владение языком ниже уровня С1-С2, эта информация может показаться не только излишней, но и осложняющей восприятие текста. Кроме того, из исходного текста К.Г. Паустовского «Кружевница Настя» исключена вводная часть, погружающая в атмосферу предстоящего рассказа: *«Ночью в горах Ала-Тау глухо гремела гроза. Испуганный громом, большой зеленый кузнечик госпиталя и сел на кружевную занавеску. Раненый лейтенант Руднев поднялся на койке и долго смотрел на кузнечика и на занавеску. На ней вспыхивал от синих пронзительных молний сложный узор – пышные розаны и маленькие хохлатые петухи»* [5]. Адаптированный же текст начинается со знакомства читателя с историей лейтенанта Руднева – такой вариант начала нужен для того, чтобы иностранцу легче было понять сюжетную линию произведения. Помимо этого, исключению подвержены диалоги – полностью и частично, что обусловлено упрощением понимания текста, с которым знакомится инофон. Исключаются и компоненты предложений, например, обособленные члены. Так, *«Удрученный несчастьем, старик послал Настю ухаживать за раненым»* [5] в аутентичном тексте меняется на *«...отец послал Настю ухаживать ним»* [7, с. 81] в адаптированном тексте.

Частичное исключение диалогов связано с пропуском слов автора, разрывающих прямую речь. Например, *«– Потом? – переспросил Руднев»* [5] преобразуется в *«– Потом?»* [7, с. 83].

Лексические изменения также затрагивают анализируемые тексты. Например, пропуск лексических единиц: *«Раненого принесли в дом сельского учителя»* [5] в оригинале меняется на *«Раненого принесли в дом учителя...»* [7, с. 81] в адаптируемом тексте.

Распространенным способом адаптации оказывается лексическая замена: «*Настя заботилась о Балашове, очень жалела его, а потом полюбила*» [7, с. 82] – пример из адаптированного текста, «*Настя выходила Балашова, и из жалости к раненому родилась первая ее девичья любовь*» – пример из аутентичного текста; «*У Балашова в Ленинграде была жена, но он никогда никому не рассказывал о ней*» [7, с. 82] – в адаптируемом тексте, «*У Балашова в Ленинграде была жена, но он ни разу никому не рассказывал о ней*» [5] – в аутентичном тексте. Так, лексическая замена связана с подбором удачного синонима, наиболее ясного и понятного инофону.

Кроме того, лексическая замена помогает сократить текст. Например, происходит замена рядов однородных членов сочетанием с обобщенным значением: «*Настя убежала. Она шла в отчаянии по величественному городу, превращенному в вооруженный лагерь. Она не замечала ни зенитных пушек на площадях, ни памятников, заваленных мешками с землей, ни вековых прохладных садов, ни торжественных зданий*» в тексте оригинала изменяется на «*Настя была в отчаянии. Она шла по городу, который в те дни был вооружённым лагерем, но ничего не видела*» [7, с. 82] в адаптированном тексте.

В ходе анализа было отмечено, что преобладают синтаксические изменения / преобразования текста. Это связано главным образом с упрощением текста для понимания инофонами: происходит исключение отдельных компонентов, замена «сложных» элементов «простыми». И, безусловно, за счет синтаксических преобразований происходит сокращение объема текста.

В ходе анализа были выявлены следующие способы адаптации аутентичных текстов:

– изменение диалогической реплики в сложносочиненное предложение: «– *Мне вспомнилась, – сказал он, – история, случившаяся на моей батарее под Ленинградом. Он рассказал мне эту историю*» [5] в тексте оригинала меняется в адаптированном тексте на «*Он вспомнил ее, когда увидел на окне занавеску из северного кружева*» [7, с. 81];

– сложносочиненное предложение преобразуется в простое предложение с однородными сказуемыми: «*Как только рана зажила, Балашов уехал в Ленинград*» [5] превращается в «*Балашов выздоровел и уехал в Ленинград*» [7, с. 82];

– исключаются обособленные обстоятельства: «*Балашов, ничего не подозревая, шутиливо ответил, что вернется очень скоро*» [5] (аутентичный текст), «*Балашов весело ответил, вернётся очень скоро*» [7, с. 82] (адаптированный текст);

– происходит замена предложения сочетанием слов / словосочетанием: «*Настя сняла с головы старенький платок, подарок матери, и повесила его на перила. Потом она поправила тяжёлые косы и поставила ногу на завиток перил*» [5] (аутентичный текст), «*Настя сняла с головы старый платок, подарок матери, повесила его на перила и шагнула вперёд*» [7, с. 82] (адаптированный текст);

– сложноподчиненное предложение преобразуется в бессоюзное сложное: «*От лифтерши Настя впервые услышала, что Балашов ни в чем не виноват, что никто не обязан знать их северные обычаи и что только такие «тетехи», как она, Настя, могут без памяти полюбить первого встречного*» [5] (аутентичный текст), «*Здесь Настя впервые узнала, что Балашов не виноват: он не знал северных обычаев*» [7, с. 83] (адаптированный текст);

– двусоставное неполное предложение структурируется в двусоставное полное предложение: «*Лифтерша ругала Настю, а Настя радовалась. Радовалась, что она не обманута, и все еще надеялась увидеть Балашова*» [5] (аутентичный текст), «*Жена полотёра ругала Настю, а Настя радовалась. Она радовалась, что Балашов не обманул её, она опять захотела увидеть его*» [7, с. 83] (адаптированный текст);

– наблюдается исключение однородных членов предложения: «*Прошла осадная ленинградская зима с ее железными ночами, канонадой*» [5] в аутентичном тексте преобразуется в адаптированном тексте в «*Зима пришла и кончилась*» [7, с. 83];

– происходит структурирование сложносочиненного предложения в простое предложение: «*Слух о Насе дошел и до береговой батареи, где служил Балашов*» [5]

(аутентичный текст), «Балашов тоже услышал эту легенду» [7, с. 83] (адаптированный текст);

– сложная синтаксическая конструкция преобразуется в два самостоятельных предложения: «Случилось так, что Настя нашла, наконец, батарею, где служил Балашов, но не нашла Балашова – он был убит за два дня до того и похоронен в сосновом лесу на берегу залива» [5] в аутентичном тексте изменяется на «Настя, наконец, нашла отряд, где служил Балашов, но не нашла Балашова. Он погиб за два дня до этого» [7, с. 83] в адаптированном тексте;

– исключается однородный член предложения и обособленное приложение: «Григ пригладил волосы девочки и пошел в сторону моря... Я напишу музыку, – решил Григ. – На главном листе я прикажу напечатать: «Дагни Педерсен – дочери лесника Хагерупа Педерсена, когда ей исполнится восемнадцать лет» [4] в аутентичном тексте преобразуется в «И Григ пошёл в сторону моря. – Я напишу музыку для дочери лесника Дагни Педерсен, когда ей будет 18 лет, – решил Григ» [7, с. 59] в адаптированном тексте.

Кроме того, в сложном синтаксическом целом наблюдается замена нескольких предложений одним, исключение определяемого слова при однородных придаточных предложениях, исключение обособленного определения: «Все, что могло приглушить звуки, – ковры, портьеры и мягкую мебель – Григ давно убрал из дома. Остался только старый диван. На нем могло разместиться до десятка гостей, и Григ не решался его выбросить. Друзья говорили, что дом композитора похож на жилище дровосека. Его украшал только рояль. Если человек был наделен воображением, то он мог услышать среди этих белых стен волшебные вещи – от рокота северного океана, что катил волны из мглы и ветра, что высвистывал над ними свою дикуую сагу, до песни девочки, баюкающей тряпичную куклу» [4] (аутентичный текст), «В доме Грига было просто и пусто, и друзья говорили, что дом композитора похож на дом лесника. Его украшал только рояль. Если у человека было воображение, то он мог услышать среди этих белых стен и шум северного океана, и свист ветра, и песни маленькой девочки» [7, с. 59–60] (адаптированный текст).

Представленный материал позволил установить, что адаптация текста – это не только упрощение, но и усложнение текста. «При оценке сложности текста принимается во внимание количество незнакомых лексических единиц, неизученных синтаксических структур и их роль в передаче смысловой информации», – находим у Э.Г. Азимова и А.Н. Щукина [1, с. 10]. Усложнение текста – процесс единичный, однако он наблюдается в анализируемых текстах:

– добавление союза как средства связи между предложениями в составе сложного синтаксического целого: «Всюду...она искала Балашова» [5] в оригинале меняется на «И всюду она искала Балашова» [7, с. 83] в адаптируемом тексте;

– добавление предложения, заменяющего сочетание слов: «Полотер только покачал головой и сказал. – В такое время что задумала, дура!» [5] (аутентичный текст), «Полотёр только сказал: «Ты что делаешь, дура! И в такое время!» [7, с. 82];

– добавление предложения: «Бойцы завидовали неизвестному человеку, которого ищет девушка, и вспоминали своих, любимых. У каждого были они в мирной жизни, и каждый берег в душе память о них. Рассказывая друг другу о северянке, бойцы меняли подробности этой истории в зависимости от силы воображения» [5] (аутентичный текст), «Солдаты завидовали человеку, которого так долго ищет девушка, вспоминали своих любимых. Каждый говорил, что Настя девушка из его родных мест. Так история Насти превратилась легенду» [7, с. 83] (адаптированный текст).

Проанализировав тексты К.Г. Паустовского «Кружевница Настя» и «Корзина с еловыми шишками», мы пришли к следующему выводу: авторами учебного пособия произведено исключение сложных для восприятия и понимания инофонами слов, а также лексических единиц, не принципиальных для понимания смысла и идеи текстов, упрощены и изменены синтаксические конструкции. Для уменьшения объема текста исключены некоторые предложения, сложные синтаксические целые, абзацы, диалогические единства.

Подводя итог, отметим, что способы адаптации применяются к текстам комплексно, затрагивают лексический и синтаксический уровни аутентичного текста.

Библиографический список

1. Азимов, Э. Г., Щукин, А. Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – Москва : Изд-во ИКАР, 2009. – 448 с.
2. Кулибина, Н. В. Адаптировать нельзя понять / Н. В. Кулибина // Русский язык за рубежом. – 2013. – № 5. – С. 22–30.
3. Курдина, И. В. Адаптированные издания художественной литературы как объект книговедения (История развития, типологические особенности, современные проблемы) / И. В. Курдина // Всесоюзная книжная палата The Book : Researches and Materials. – Москва : Изд-во «Книга», 1986. – Т. 53. – С. 28.
4. Паустовский, К. Г. Корзина с еловыми шишками / К. Г. Паустовский : [сайт]. – URL: <http://paustovskiy-lit.ru/paustovskiy/text/rasskaz/korzina-s-elovymi-shishkami.htm> (дата обращения: 20.04.2021).
5. Паустовский, К. Г. Кружевница Настя / К. Г. Паустовский : [сайт]. – URL: http://lib.ru/PROZA/PAUSTOWSKIJ/kruzhevnica_nastya.txt (дата обращения: 20.04.2021).
6. Первухина, С. В. Виды адаптации текста / С. В. Первухина // Вестник ЮУрГУ. – 2014. – № 1. – С. 97–99.
7. Русский язык для вас. Первый сертификационный уровень: учебник русского языка для иностранных учащихся / Под. ред. Т. В. Шустиковой, В. А. Кулаковой. 2-е изд., доп. – Москва : РУДН, 2009. – 331 с.

Мерзлякова Д.Р., канд. психол. н., заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности

Римшина А.А., старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности
Удмуртский государственный университет
г. Ижевск

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС 3++

Аннотация. В статье рассмотрены активные методы обучения, которые достаточно хорошо вносятся в учебные дисциплины направления подготовки «Техносферная безопасность» в связи с новыми изменениями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования ФГОС 3++ для будущих инженеров. Планируется изучить существующие методы обучения и внести новые коррективы для своевременного реагирования на запросы, предъявляемые работодателями к уровню компетентности выпускников и выстроить взаимосвязь между методами активного и интерактивного обучения с постановкой проблематизирующих процессов в форме активизации учебного процесса. В выводах отмечена модель внедрения методов активного обучения в процессе обучения студентов в условиях реализации ФГОС 3++.

Ключевые слова: техносферная безопасность, активные методы обучения, федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования ФГОС ВО 3++.

**D.R. Merzlyakova,
A.A. Rimshina**

THE POSSIBILITIES OF USING METHODS OF ACTIVE TRAINING OF STUDENTS OF THE TRAINING PROGRAM "TECHNOSPHERE SAFETY" IN THE CONDITIONS OF THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD 3++

Abstract. *The article discusses active teaching methods that will be well incorporated into the academic disciplines of the training program "Technosphere Safety" in connection with the new changes in the federal state educational standard of higher education FSES ++ for future engineers. It is planned to study the existing teaching methods and make new adjustments to timely respond to the requests made by employers for the level of competence of graduates and to build the correlation between the methods of active and interactive learning with the formulation of problematizing processes in the form of enhancing the educational process. In the conclusions, a model of the introduction of active learning methods in the process of teaching students in the context of the implementation of the Federal State Educational Standard 3 ++ is noted.*

Key words: technosphere safety, active teaching methods, federal state educational standard of higher education FSES HE 3 ++.

В настоящее время актуальна тема взаимодействия человека и техносферы. Создавая техносферу, человек стремился к повышению комфортности среды обитания, обеспечению защиты от естественных негативных воздействий. Все это благоприятно отразилось на условиях жизни и в совокупности с другими факторами сказалось на качестве и продолжительности жизни, однако созданная руками человека техносфера не оправдала во многом надежды людей, что привело к двум диаметрально противоположным последствиям. С одной стороны, были достигнуты выдающиеся результаты в науке и различных отраслях промышленности, что оказало позитивное влияние на все сферы жизнедеятельности, а с другой, – были созданы невиданные ранее потенциальные и реальные угрозы обществу, человеку и среде обитания.

Лидирующие позиции на рынке труда сегодня начинают занимать инженерные направления, связанные с промышленным производством и развитием информационных технологий. Наблюдается рост на спрос инженеров нового поколения – разработчиков цифровых технологий, владеющих математикой и информатикой, методами моделирования и прогнозирования, навыками совершенствования профилактической работы по предупреждению производственного травматизма, профессиональных заболеваний и улучшению условий труда. Исходя из этого, в современном обществе возрос спрос на инициативную, самостоятельную, развитую личность.

В настоящее время в системе образования активно развивается такое направление, как «Техносферная безопасность», которое претерпевает новые изменения в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования ФГОС ВО 3++.

Научная новизна заключается в выявлении возможности использования методов активного обучения при обучении студентов инженерных направлений по новым требованиям ФГОС ВО 3++ на примере направления подготовки «Техносферная безопасность», которая обеспечит повышение результативности взаимодействия сферы высшего образования и сферы трудовой деятельности.

Цель статьи – изучить историю развития направления подготовки «Техносферная безопасность» и методы активного обучения в связи с переходом на новые стандарты высшего образования ФГОС 3++ и обозначить нововведения в профессиональных стандартах.

Термин «техносфера», с одной стороны, восходит к учению В.И. Вернадского об оболочках Земли и к исследованиям в области геохимии, географии, а с другой, – свидетельствует о том, что совокупность материальных средств практически-преобразовательной деятельности человечества – техника – приобрела системные характеристики и образовала среду, выходящую из-под контроля и за рамки управления создавшего ее человечества [1, с. 121].

У Николая Бердяева нравственная оценка техники дается в связи с анализом машины, появление которой, по мнению мыслителя, было сопоставимо с великой революцией, изменившей прежний уклад бытия, разрушившей органические, природные основания мира, приведшей к перерождению культуры в нечто организованное, механистическое, унифицированное, бездушное, т. е. в техническую цивилизацию [1, с. 138].

Определение «техника» в учебном пособии А. В. Платоновой определяется как сложное и многомерное явление, включающее в себя социальное, культурное, материально-предметное, моральное измерения [1, с. 31]. А в книге Ф. Г. Юнгера описывается роль Техника. Область его знаний включает в себя протекание механических, функциональных процессов; неотъемлемым качеством этого знания является обезличенность и «строгая объективность» выводов. [2, с. 50–51].

В первой половине XX века техника определяется как система инструментов и машин (М. Хайдеггер, Л. Мамфорд, Н. Бердяев, О. Шпенглер, Ф. Юнгер и другие), во второй половине XX века речь идет уже об автоматизации, автоматизированной технике (Ж. Эллюль, Ж. Фридман, Т. Иммамичи, Х. Шельский, К. Хьюбнер). Конец XX века – это время информационной техники и технологии (Х. Ленк, М. Маклюэн), когда наблюдается совершенно другое, не машинное развитие событий и социальности. Можно предположить, что существуют совершенно разные модели «технического мира», которые влекут за собой иные смыслы, а значит и иные способы понимания и описания техники [1, с. 49].

На стыке XX–XXI веков слово «техника» как термин для обозначения инженерного дела стало выходить из употребления в пользу приобретенного из иностранного языка «engineering», в переводе на русский язык «инженерия». В России большой вклад в инженерное образование внесли такие деятели как Петр I, Екатерина Великая, Александр I. Позже научной деятельностью инженерного образования занимались М. В. Остроградский и его ученики И. А. Вышнеградский и Н. П. Петров, Ф. С. Ясинский. Формирование новой модели «физико-технического» образования началось в 1916 году, когда в Петербургском Политехническом институте профессорами А. Ф. Иоффе и С. П. Тимошенко был составлен проект нового физико-технического (физико-механического) факультета, и одновременно начал действовать семинар, из которого вышли, в частности, П. Л. Капица и Н. Н. Семенов. Проблемы и риски инженерного образования в XXI веке изучаются многими авторами. Например, в монографии И. А. Герасимовой, О. М. Смирновой, А. Н. Фалеева, М. Н. Филатовой, М. Е. Юдиной «Проблемы и риски инженерного образования в XXI веке» особое внимание уделено вызовам цифровой эпохи и антропологическим проблемам информационно-коммуникационных технологий [3]. Дэниэл Белл пишет: «Поскольку технология есть инструментальный способ рационального действия, я назвал эти новые разработки «интеллектуальной технологией», так как все они дают возможность поставить на место интуитивных суждений алгоритмы, то есть четкие правила принятия решений. Эти алгоритмы могут быть материализованы в автоматической машине, выражены в компьютерной программе или наборе инструкций, основанных на какой-либо статистической или математической формуле, представляющей собой способ формализации суждений и их стандартного применения во многих различных ситуациях» [4, с. 335].

Переход к развитию новой научной инженерной области произошел в 2004–2005 гг., и университеты начали готовить специалистов в техносферной области. В 2009 году «Техносферная безопасность» была официально утверждена как отдельная область научных знаний и программа подготовки специалистов. В то же время вопросы техносферы решались на управленческом уровне, где определенные программы предназначены для обеспечения безопасности человека в техносфере, и рассматриваются перспективы их интеграции в общую систему обеспечения «Техносферной безопасности» [5, с. 3]. Существующие социально-экономические условия современного общества требуют изменения методологических подходов к обучению в высших учебных заведениях. Особенно актуальна данная проблема для современного инженерного образования. Подготовка современных

инженерных кадров требует пересмотра педагогической парадигмы и содержания профессионального образования [6, с. 1].

Одним из требований к условиям реализации основных образовательных программ на основе ФГОС является широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с традиционными формами с целью формирования и развития ключевых компетенций обучающихся. Почему ФГОС отдает предпочтение активно-деятельностным образовательным технологиям? Разумеется, что компетенции связаны с осуществлением какого-либо действия, формируются и проявляются они только в деятельности, поэтому компетентностный подход, на котором основан ФГОС, подразумевает переход в конструировании содержания образования от знаний к способам деятельности [7, с. 6].

Свой вклад в развитие функциональных способов преподавания привнесли А. Матюшкин, Т. Кудрявцев, М. Махмутов, И. Лернер, М. Леви и другие. Среди начальных утверждений концепции функциональных способов преподавания вводилась предложенная теория «предметного содержания деятельности», исследованная академиком А. Н. Леонтьевым. Проявление и формирование активных методов обучения обусловлено тем, что перед обучением вводились установленные задачи для познания и установления высококлассных умений и навыков, а также развитие созидательных и коммуникативных возможностей личности, которые устанавливают индивидуальный расклад в возникающей проблеме [8, с. 1].

Так, по учебникам Лапыгина Ю. Н. «Методы активного обучения» [8] и Кругликова В. Н. «Интерактивные образовательные технологии» [9] можно составить рисунок 1 «Модель внедрения активного метода обучения в процесс обучения студентов в условиях реализации ФГОС ВО 3++», акцентируя внимание на активном и интерактивном методах.

По учебному пособию Лапыгина Ю. Н. интерактивное обучение позволяет студентам анализировать свои действия, менять свою модель поведения и осознано приобретать знания и умения. По этим причинам можно сделать вывод о том, что интерактивные методы сильны не только как средство повышения качества обучения, но и как способ воспитательного воздействия на студентов. Принципы интерактивного метода обучения и введения новых стандартов в образовательную программу ФГОС 3++ нацелены на малые группы, что обеспечивает вовлеченность студентов в образовательный процесс. Согласно рисунку 1, принципы разделены на гибкость, контекстный подход, развитие сотрудничества, элективность и индивидуализацию, что приводит к методам на базе электронной образовательной среды (ЭИОС), цель и главное конкурентное преимущество которой – повышение качества и эффективность обучения.

По-прежнему традиционными методами обучения остаются объяснительно-иллюстрирующие методы, которые заключаются в организации усвоения студентами готовой информации. Изменить позицию студентов с пассивно-потребительской на активно-преобразующую позволяет проблемное обучение. В основе организации процесса проблемного обучения лежит принцип активизации поисковой учебно-исследовательской деятельности студентов, т. е. принцип самостоятельного «открытия» выводов науки, способов действия [9]. Данное направление включает в себя «сочетание факторов проблемной ситуации», «этапы процесса проблемной ситуации» и как новшество «формы активизации учебного процесса» по новым требованиям ФГОС ВО 3++. Формы активизации учебного процесса состоят из проблемного обучения, программного обучения (учебные курсы индивидуального пользования) и контекстного обучения (усвоение социального опыта через активную деятельность). Так, по рисунку 1 наблюдаем взаимосвязь от «процесса активного метода обучения «программного обучения»», так же от «интерактивного метода обучения «принципы»» к «структуре методов активного обучения «неиметационные «программированное обучение ЭИОС»». Программное обучение внесло свой вклад в разработку подходов к индивидуализации обучения на основе специально построенных

учебных курсов индивидуального пользования, получивших импульс к развитию в связи с развитием компьютерных технологий и становлением дистанционного обучения [9].

Следующий этап, входящий в рисунок 1 по учебнику Кругликова В.Н., – «структура методов активного обучения», подразделяющаяся на «имитационные методы», базирующиеся на имитации профессиональной деятельности, и «неимитационные методы». Имитационные, в свою очередь, подразделяют на «игровые» и «неигровые». При этом к последним относят анализ конкретных ситуаций, разбор деловой почты руководителя, действия по инструкции и т. д. К «игровым» относят деловые игры, имитационный или социально-психологический тренинг, игровое проектирование, ролевые игры, что, в свою очередь, включает взаимосвязь с «формами активизации учебного процесса». Опыт использования деловых игр показывает, что они обеспечивают реализацию принципов активизации обучения, создают условия, способствующие активизации познавательной деятельности, развитию личностных качеств обучаемых, развивают коллективизм, товарищество, сотрудничество, способствуют формированию профессиональной мотивации [11]. Под «неимитационными методами» понимают стажировку на рабочем месте, программированное обучение ЭИОС, проблемную лекцию, выпускную работу. Вся структура метода активного обучения сводится к профессиональной подготовке студентов и усвоению универсальных компетенций в условиях реализации ФГОС 3++. Вся модель завершается «тренингом», так как этот метод использует все методы активного обучения для приобретения компетенций. Однако любой тренинг предусматривает достижение еще одной цели, цели повышения компетентности в сфере профессионального и межличностного общения [11].

Таким образом, техносферная безопасность является важнейшим и неотъемлемым элементом жизнедеятельности человека. Поэтому в современном обществе возрос спрос на инициативную, самостоятельную, развитую личность, качественно подготовленных инженерных кадров, что приводит к усовершенствованию федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Нами было рассмотрено историческое развитие направления подготовки «Техносферная безопасность», развитие инженерного направления по хронологическим датам и описана суть «Техника».

Изучены методы активного обучения и его преимущества: активное обучение имеет коллективную основу; технология учебного процесса побуждает студентов целенаправленно активизировать мышление; активность должна быть устойчивой и длительной во время проведения занятий; методы позволяют студентам самостоятельно принимать решения; самостоятельность в выработке решений повышает мотивацию и эмоциональную уверенность в себе; в основе лежат интенсивные методы, повышающие результативность обучения за счет глубины и скорости ее переработки [8].

Разработана модель внедрения активного метода обучения в процесс обучения студентов в условиях реализации ФГОС ВО 3++, которая включает в себя не только структуру методов активного обучения, но и сопоставление и нахождение взаимосвязей с интерактивным методом обучения, а также полное включение в образовательный процесс формы активизации учебного процесса, которое подытоживает всю деятельность тренингом либо рефлексией пройденного курса или дисциплины.

Мы считаем, что данную модель требуется в дальнейшем внедрять в образовательный процесс направления подготовки «Техносферная безопасность» и согласны с мнением Н.М. Пересадына [11], что в соответствии с новыми принципами формирования профессиональных компетенций, определенных ФГОС 3++, перед профессиональным сообществом стоит задача создания профессионального стандарта, который позволит своевременно реагировать на запросы, предъявляемые работодателями к уровню компетентности выпускников, а следовательно, определять соответствующий перечень компетенций как результатов освоения дисциплин, составляющих профессиональную образовательную программу, реализуемую вузом по специальности.

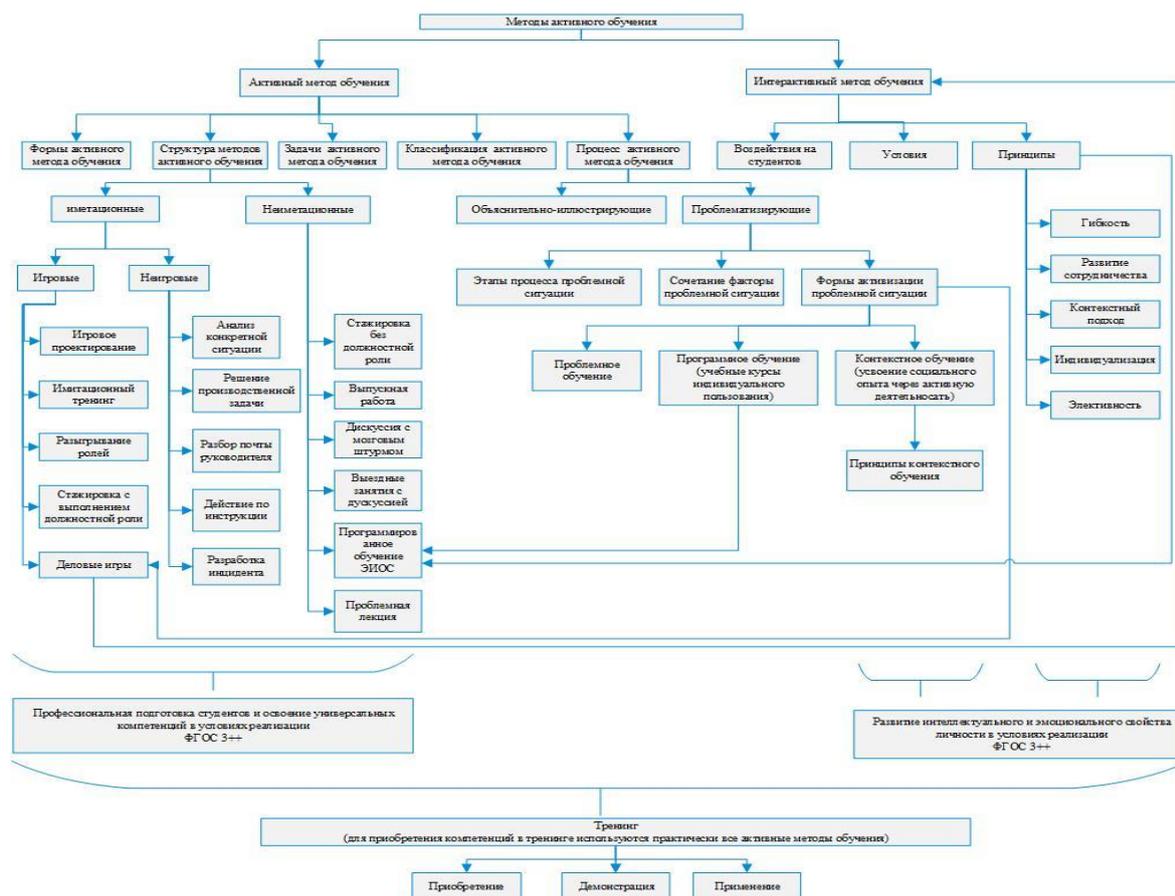


Рисунок 1. «Модель внедрения активного метода обучения в процесс обучения студентов в условиях реализации ФГОС ВО 3++»

Библиографический список

1. Платонова, А. В. Философия техники: учебное пособие / А. В. Платонова. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. – 160 с.
2. Юнгер, Ф. Г. Совершенство техники. Машина и собственность / Ф. Г. Юнгер. – Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2002. – 564 с.
3. Проблемы и риски инженерного образования в XXI веке : монография / под общей редакцией И. А. Герасимовой. – Москва : Университетская книга, 2017. – 312 с.
4. Белл, Д. Социальные рамки информационного общества // Новая технократическая волна на Западе. – Москва : Прогресс, 1986. – С. 330–342.
5. Ефремов, С. В. Управление техносферной безопасностью : краткий курс / С. В. Ефремов. – Санкт-Петербург : Политехнический университет, 2013 : [сайт]. – URL: <https://topuch.ru/universitet-kafedra-bezopasnoste-jiznedeyatelenosti/index.html> (дата обращения 01.07.2021).
6. Мерзлякова, Д. Р. Разработка методики обучения школьников в профильных инженерно-технологических классах / Д. Р. Мерзлякова, А. А. Мирошниченко // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 10. – С. 211–215.
7. Ткаченко С. В. Использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, как реализация компетентностного подхода / С. В. Ткаченко : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/user/657763/page/ispolzovanie-v-obrazovatelnom-protssesse-aktivnyh-i-interaktivnyh-form-provedeniya> (дата обращения 01.07.2021).
8. StudFiles. Файловый архив студентов. Активные методы обучения : [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/2441448/> (дата обращения 25.06. 2021).

9. Лапыгин, Ю. Н. Методы активного обучения : учебник и практикум для вузов / Ю. Н. Лапыгин. – Москва : Юрайт, 2019. – 248 с.

10. Кругликов, В. Н. Интерактивные образовательные технологии : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Кругликов, М. В. Оленникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 353 с.

11. Пересадин, Н. М. Особенности реализации требований ФГОС 3++ при обучении дисциплине «Естественнонаучные методы судебно-экспертных исследований» по специальности 40.05.03 — судебная экспертиза (специализация — инженерно-технические экспертизы) / Н. М. Пересадин. – // Молодой ученый. – 2020. – № 25 (315). – С. 410–413.

Никитина Л.А., доктор пед. н., заведующий кафедрой теории и методики начального образования

Евдокимова Д.С., студентка 4 курса Института психологии и педагогики

Овчинникова Т.Б., студентка 4 курса Института психологии и педагогики

Тинякова Т.И., студентка 4 курса Института психологии и педагогики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ В ИЗУЧЕНИИ ОРФОГРАФИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье описывается проблема изучения орфографической грамотности младших школьников, рассматриваются преимущества использования в качестве диагностического инструментария письменных заданий. Приведены сопоставительные результаты диагностик качества сформированности орфографических умений учащихся 3 и 4 классов. Представлены методические рекомендации по изучению орфографической грамотности младших школьников.

Ключевые слова: функциональная грамотность, орфографическая грамотность, индивидуальные письменные задания, орфографические умения, орфографический навык, диагностический инструментарий.

L.A. Nikitina,

D.S. Evdokimova,

T.B. Ovchinnikova,

T.I. Tinyakova

THE USE OF WRITTEN TASKS IN THE STUDY OF SPELLING LITERACY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Abstract. The article describes the problem of studying spelling literacy of younger schoolchildren, considers the advantages of using written tasks as a diagnostic tool. Comparative results of diagnostics of the quality of formation of spelling skills of students of grades 3 and 4 are presented. Methodological recommendations for the study of spelling literacy of younger schoolchildren are presented.

Key words: functional literacy, spelling literacy, individual written tasks, spelling skills, spelling attainment, diagnostic tools.

Ориентируясь на Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения [9], стоит отметить актуальность понятия «функциональная грамотность», основу которой составляет умение ставить и изменять цели

и задачи своей деятельности, планировать, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе, действовать в ситуации неопределенности.

Формирование функциональной грамотности является приоритетной задачей всего обучения в начальной школе. Однако в педагогической практике, как показывают результаты всероссийских проверочных работ, чаще всего не удовлетворяет требованиям один из компонентов функциональной грамотности – орфографическая грамотность младших школьников.

В начальной школе основной линией развития является умение грамматически и эффективно пользоваться русским языком в устной и письменной речи. В школьном курсе русского языка развитию функциональной грамотности младших школьников способствует формирование орфографической грамотности, которая, согласно М.Р. Львову, понимается как умение употреблять при написании слов буквенные и небуквенные графические средства письма в соответствии с принятыми правилами правописания [3].

Сущность понятия «орфографическая грамотность» широко раскрыта в работах таких исследователей и методистов, как В.В. Репкин, Г.Г. Граник П.С. Жедек, А.И. Власенков, Д.Н. Богдавленский, и понимается как грамотное письмо, включающее в себя знание основных орфографических правил.

Кроме того, по мнению М.С. Соловейчик, сам процесс обучения орфографии понимается как формирование орфографических навыков. При этом эти навыки формируются на основе умственных действий и представляют собой «автоматизированные компоненты сознательного действия человека» [8].

Следовательно, под орфографической грамотностью мы понимаем умение находить, узнавать явления языка на основе так называемого орфографического навыка, который помогает пишущему остановиться, задуматься, проверить себя, когда это необходимо.

Орфографический навык — это сложный навык. Он создается в процессе длительных упражнений и основывается на более простых навыках и умениях, таких, как навык письма (автоматизированное начертание букв), умение анализировать слово с фонетической стороны (целенаправленный звукобуквенный и слоговой анализ), умение устанавливать морфемный состав слова и вычленять из слова орфограмму, требующую проверки; умение подвести орфограмму под соответствующее ей правило и некоторые другие умения [7]. Несформированность орфографического навыка обусловлена отсутствием орфографической грамотности.

Таким образом, для определения уровня орфографической грамотности учащихся необходимо выявить качество сформированности орфографических умений, составляющих основу орфографического навыка. Чаще всего для выявления орфографической грамотности младших школьников используются такие распространенные виды работ, как анализ диктантов, проверочных работ, написание тестов, самостоятельных творческих работ, ответы в ходе устного опроса, выполнение индивидуальных письменных заданий. В данной статье мы рассмотрим технологию использования индивидуальных письменных заданий в изучении орфографической грамотности младших школьников [4–5].

Педагогическая диагностика направлена на установление и изучение признаков, характеризующих состояние и результаты процесса обучения, которые позволяют прогнозировать отклонения, поиск путей для их предупреждения, помогают учителю скорректировать процесс обучения с целью повышения его качества. При этом важно отметить, что изучение качества предметных действий предполагает не только корректировку учителем методического сопровождения урока, но и организацию работы с детьми в изменении и продвижении их в процессе овладения этими действиями.

Письменная диагностика отличается высокой степенью самостоятельности учащихся. При фронтальном ее проведении выявляется уровень орфографической грамотности как класса в целом, так и каждого ученика в отдельности. Кроме того, данный вид работы отличается индивидуальным характером выполнения заданий, трудностью для многих

учащихся в письменной форме выражения знаний, анализ результатов которого может свидетельствовать не только о состоянии орфографической грамотности, а также поможет сделать вывод о соответствующем уровне функциональной грамотности.

Выявляя качество сформированности орфографических навыков как показателей орфографической грамотности младших школьников, в период прохождения педагогической практики мы провели диагностику, целью которой являлось определение уровня сформированности орфографических умений у учащихся.

Исходя из цели диагностики, были поставлены следующие задачи:

1. Определить критерии, показатели и подобрать языковой материал для определения уровня сформированности орфографических умений, составляющих основу орфографического навыка, у учащихся начальной школы.

2. Выявить уровни сформированности орфографических навыков как показателей орфографической грамотности у учащихся.

Диагностики проводились на базе следующих школ: МКОУ Чистюньская СОШ (Топчихинский район), МБОУ «СОШ №9 имени героя Российской Федерации Медведева С. Ю.» (г. Бийск). В исследовании приняли участие ученики 3–4 классов в количестве 48 человек. Учащиеся обучаются по программе четырёхлетней начальной школы «Школа России» по учебникам русского языка, авторами которых являются В. П. Канакина и В. Г. Горецкий.

Для нас было важно подобрать диагностический инструментарий, то есть подготовить процедуру реализации метода педагогической диагностики, результатом которой стало определение состояния сформированности орфографических умений, причин этого состояния и разработка рекомендаций по совершенствованию орфографической грамотности учащихся.

В качестве диагностического инструментария нами были разработаны серии заданий для индивидуального письменного выполнения учащимися.

Преимущество данного вида проверки состояния орфографической грамотности заключается в том, что он позволяет учителю не только выявить затруднения учащихся, но и вовремя скорректировать процесс обучения и помочь младшим школьникам устранить возникшие трудности. Нами были использованы разные технологии группировки заданий, касающиеся как определенных тем, так и орфографических навыков в целом.

Определяющим фактором при выборе языкового материала для диагностики в 4 классе стало то, что 1) учащиеся 4 класса к концу обучения начальной школы должны овладеть всеми орфографическими знаниями и умениями, предусмотренными программой; 2) основным видом проверки знаний учащихся является написание всероссийской проверочной работы, имеющей в качестве ориентира выявление качества сформированности орфографической грамотности. Следовательно, целесообразно проведение диагностики определения уровня сформированности всех орфографических умений у учащихся четвертого класса.

С этой же целью уместно проведение аналогичной диагностики для учащихся третьего класса на соответствующем языковом материале. Поскольку третьеклассникам предстоит перейти на завершающую ступень начального общего образования.

В сопоставлении результатов диагностики орфографической грамотности в разных классах можно выявить общие трудности, которые имеются у третьеклассников и сохраняются к концу обучения в начальной школе, что позволит скорректировать процесс обучения и помочь учащимся 3 класса устранить и предотвратить возможные трудности. Планирование на основе полученных результатов станет основой работы по повышению уровня орфографических умений.

Для исследования был выбран деятельностный критерий и определены показатели, соответствующие основным орфографическим умениям (постановка орфографической задачи (поиск орфограммы); установление типа орфограммы, соотнесение ее с определенным правилом; применение правила; осуществление орфографического

самоконтроля). Выбранной формой исследования стало индивидуальное выполнение упражнений учащимися. Данные результатов заносились в таблицы, по которым делался вывод о состоянии формируемых орфографических умений. По результатам диагностики учитель может не только объективно оценить уровень подготовки каждого ученика и выявить группы риска, но и оценить эффективность выстроенного процесса обучения и принять необходимые меры для коррекции.

Ниже приведем содержание и результаты проводимых диагностик.

Уровень сформированности орфографических умений анализировался по следующим критериям и показателям, выделенным М. Р. Львовым, представленным в таблице 1.

Таблица 1

Критерии и показатели уровней сформированности орфографических умений

Критерии	Показатели
1. Умение обнаруживать орфограммы.	1. Умение определить общие опознавательные признаки орфограммы. 2. Умение определить частные опознавательные признаки орфограмм.
2. Умение определить тип орфограммы и отнести ее к определенному правилу.	1. Умение установить место орфограммы в слове. 2. Умение отнести орфограмму к тому или иному типу. 3. Умение соотнести орфограмму с определенным правилом.
3. Умение применять правило.	1. Умение составить алгоритм выполнения действия по правилу. 2. Умение выполнять действия по намеченному плану.
4. Умение осуществить орфографический самоконтроль.	1. Знание состава и последовательности тех операций, которые необходимо выполнить. 2. Знание способа исправления ошибки или выражения сомнения.

Для определения уровней сформированности орфографических умений применялись качественные и количественные характеристики.

На основе выделенных критериев и показателей были определены уровни сформированности орфографических умений у младших школьников.

Уровни сформированности орфографических умений у учащихся:

Высокий уровень (9–12 баллов) – учащийся умеет выделить общие и частные опознавательные признаки орфограмм. Умеет установить место орфограммы в слове. Умеет отнести слово к тому или иному типу орфограмм. Умеет соотнести орфограмму с определенным правилом. Умеет составить алгоритм выполнения действия по правилу. Умеет выполнить действия по намеченному плану. Умеет осуществить орфографический самоконтроль.

Средний уровень (5–8 баллов) – учащийся допускает 1–2 ошибки при опознавании орфограммы, при установлении места орфограммы в слове. Допускает 1–2 ошибки при определении типа орфограмм, при отнесении слова к тому или иному типу орфограмм, при соотнесении орфограммы с определенным правилом. Допускает 1–2 ошибки при составлении алгоритма действий по правилу, при выполнении этих действий по плану и при осуществлении орфографического самоконтроля.

Низкий уровень (0–4 балла) – учащийся допускает 3 и более ошибки при опознавании орфограммы, при установлении места орфограммы в слове. Допускает 3 и более ошибки при определении типа орфограммы, при отнесении слова к тому или иному типу орфограмм, при соотнесении орфограммы с определенным правилом. Допускает 3 и более ошибки при

составлении алгоритма действий по правилу, при выполнении этих действий по плану и при осуществлении орфографического самоконтроля.

Для выявления уровня сформированности орфографических умений у младших школьников использовались карточки с заданиями, которые необходимо было выполнить в течение урока. Стоит отметить, что был использован разный языковой материал в соответствии с изученными орфограммами для каждого класса.

Результаты диагностики уровня сформированности орфографических умений у учащихся 3 класса.

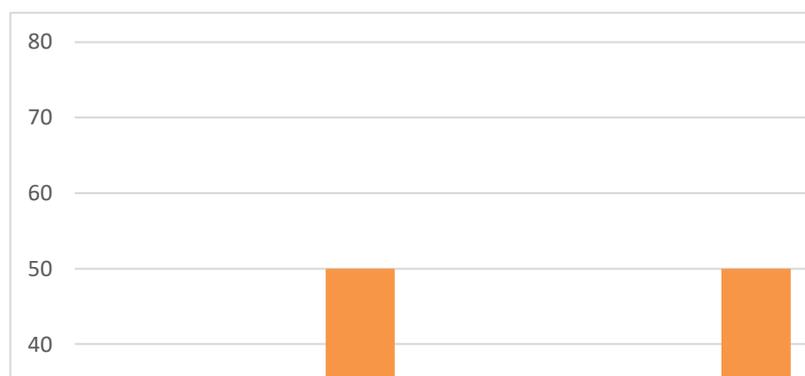


Рисунок 1. Уровни сформированности орфографических умений у учащихся 3 класса

Таблица 2
Уровень сформированности орфографических умений у учащихся 3 класса

Уровень	Задание, количество человек				Средний показатель	Средний %
	1-е	2-е	3-е	4-е		
высокий	3	4	3	5	3,75	21
средний	6	5	3	5	4,75	26
низкий	9	9	12	8	9,5	53
ИТОГО	18	18	18	18	18	100

Анализ результатов показал, что высокий уровень сформированности орфографических умений продемонстрировали 21% обучающихся, средний уровень показали 26%, низкий уровень – 53%. Обусловлено это тем, что у подавляющего количества учеников данного класса не сформировано умение определять общие и частные опознавательные признаки орфограммы; умение установить место орфограммы в слове, относить орфограмму к тому или иному типу, умение составить алгоритм выполнения действия по правилу, следовать намеченному плану, а также знание состава и последовательности тех операций, которые необходимо выполнить.

Результаты позволяют говорить о том, что проблема формирования орфографических умений является актуальной в 3 классе. Вероятной причиной ошибок может быть незнание правил, а также несформированные навыки орфографического самоконтроля и орфографической зоркости. Дети, знающие орфограммы, воспроизводящие правило работы с ними, не всегда действительно грамотны, зачастую они допускают достаточно большое количество ошибок. Данные результаты позволяют говорить о том, что проблема формирования орфографических умений является актуальной для третьеклассников.

Результаты диагностики уровня сформированности орфографических умений у учащихся 4 класса.

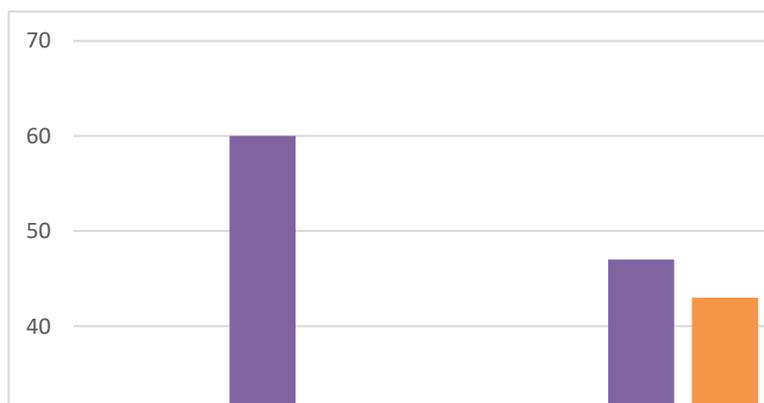


Рисунок 2. Уровни сформированности орфографических умений у учащихся 3 класса

Таблица 3
Уровень сформированности орфографических умений у учащихся 4 класса

Уровень	Задание, количество человек				Средний показатель	Средний %
	1-е	2-е	3-е	4-е		
высокий	5	3	5	5	4,5	15
средний	18	14	15	18	16,25	54
низкий	7	13	10	7	9,25	31
ИТОГО	30	30	30	30	30	100

Анализ результатов показал, что высокий уровень сформированности орфографических умений продемонстрировали 15% обучающихся, средний уровень показали 54%, низкий уровень – 31%. Обусловлено это тем, что у значительного количества учеников данного класса не сформировано / не до конца сформировано умение определять тип орфограммы и соотносить её с определенным правилом, применять данное правило, другими словами, учащиеся испытывают трудности в составлении алгоритма выполнения действий по правилу, а также в выполнении действий в соответствии с алгоритмом. Но, тем не менее, большинство учащихся 4 класса продемонстрировали умение обнаруживать орфограммы, определять общие и частные опознавательные признаки орфограммы. Необходимо отметить знания учащихся относительно состава и последовательности тех операций, которые необходимо выполнить в соответствии с орфографическим правилом, другими словами, учащиеся на высоком уровне продемонстрировали умение осуществить орфографический самоконтроль. Однако результаты диагностики позволяют говорить о том, что проблема формирования орфографических умений остается актуальной и для четвероклассников.

Полученные результаты проведённой диагностики позволяют сделать вывод о важности своевременного выявления уровня орфографической грамотности, поскольку, чем раньше он будет выявлен, тем эффективней станет процесс формирования орфографических умений.

Письменные задания ставят своей целью проверить, как идет формирование орфографических навыков и соответствующих умений, изучение которых еще не закончено. Основное значение этих заданий в том, что учитель вовремя может скорректировать процесс обучения орфографии и помочь учащимся устранить возникшие трудности [1].

Таким образом, изучение орфографической грамотности – важная и неотъемлемая часть работы по обучению учащихся орфографии. Педагогу необходимо постоянно контролировать данный процесс, периодически выявлять качество сформированности того или иного орфографического навыка.

Работу по изучению орфографической грамотности необходимо вести систематически, последовательно, непрерывно, начиная с первого класса. Изучая состояние

орфографической грамотности, можно использовать систему как специальных письменных упражнений (направленных на диагностику способности обнаруживать в словах орфограммы), так и неспециальных письменных упражнений (направленных на создание условий для диагностики орфографической грамотности).

Педагогу важно осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход, учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, применять разнообразные формы и средства воздействия, осуществлять взаимосвязь и взаимодействие слова и практической деятельности, вести работу по изучению состояния орфографической грамотности [4].

Большое значение в изучении орфографической грамотности имеет система упражнений. Она строится, прежде всего, с учетом усложнения условий, в которых протекает формирование орфографического навыка. С целью диагностики качества сформированности орфографической грамотности педагогу может использовать следующие письменные задания:

- письмо под диктовку;
- выделение орфограмм в тексте;
- списывание текста и выделение орфограммы;
- исправление текста с ошибками (какографические упражнения);
- написание текста с пропуском букв в местах орфограмм;
- классификация слов в соответствии с орфограммами;
- выбор из текста слов с заданной орфограммой;
- вставка пропущенных букв в места орфограмм;
- поиск орфограмм в «чистом» тексте [2].

Библиографический список

1. Ераткина, В. В. Активизация самостоятельной работы по орфографии в начальной школе. Научно-методические рекомендации для студентов / В. В. Ераткина. – Рязань : РГПУ, 1995. – 21 с.
2. Жедек, П. С. Методика обучения орфографии / П. С. Жедек // Русский язык в начальных классах : Теория и практика обучения / Под ред. М. С. Соловейчик. – Москва : Издательский центр «Академия», 1997. – 383 с.
3. Львов, М. Р. Правописание в начальных классах : пособие для учителей / М. Р. Львов. – изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Флинта «Наука», 1998. – 208 с.
4. Никитина, Л. А. Диагностика как способ и ресурс совершенствования методической организации урока / Л. А. Никитина // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 42–45.
5. Никитина, Л. А. Нужна ли учителю педагогическая диагностика речевой готовности ребенка к школе? / Л. А. Никитина // Предшкольная подготовка детей : содержание, формы, проблемы и пути их решения : материалы междунар. науч.-практ. конф., Барнаул, 2–3 ноября 2017 г. / под общ. ред. Л. А. Никитиной. – Барнаул : АлтГПУ, 2017. – С. 347–351.
6. Разумовская, М. М. Методика обучения орфографии в школе / М. М. Разумовская. – Москва : Просвещение, 1992. – 197 с.
7. Рамзаева, Т. Г., Львов, М. Р. Методика обучения русскому языку в начальных классах: учебное пособие для студентов педагогических институтов по спец. № 2121 «Педагогика и методика начального обучения» / Т. Г. Рамзаева, М. Р. Львов. – Москва : Просвещение, 1979. – 431 с.
8. Русский язык в начальных классах. Теория и практика обучения / под ред. М. С. Соловейчик. – Москва : Издательский центр «Академия», 1994. – 383 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва : Просвещение, 2010. – 31 с.

Шестакова М.В., учитель математики

МБОУ «Гимназия № 45»

г. Барнаул

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ И НЕОБХОДИМОСТЬ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация. *Статья посвящена вопросу финансовой грамотности школьников, в ней представлено организационное сопровождение формирования финансовой грамотности школьников.*

Ключевые слова: финансовая грамотность, финансы и школа, сопровождение, организационное сопровождение, финансовая культура.

M.V. Shestakova

FINANCIAL LITERACY OF SCHOOLCHILDREN AND THE NEED FOR ITS ORGANIZATIONAL SUPPORT

Abstract. *The article is devoted to the issue of financial literacy of schoolchildren, and presents organizational support for the formation of financial literacy of schoolchildren.*

Key words: financial literacy, Finance and school, support, organizational support, financial culture.

В наше время все больше внимания уделяется финансовой грамотности населения. Актуальным является этот вопрос как для детей, так и для взрослых людей. Самым благоприятным возрастом для усвоения нового материала является школьный возраст. В это время школьники изучают основные предметы учебной программы. В школе финансовая грамотность изучается на таких предметах, как окружающий мир, математика, обществознание, литература, если в произведении присутствует тема денег. Но не на всех выше перечисленных предметах уделяется достаточное внимание формированию финансовой грамотности учащихся. В школьной программе обязательным является внеурочная деятельность, как раз там и происходит обучение финансовой грамотности школьников.

В России проблема формирования финансовой грамотности была поставлена перед правительством в 2011 году, когда Министерство финансов совместно с Всемирным банком начали реализацию проекта «Содействие повышению уровня финансовой грамотности населения и развитию финансового образования в РФ». Главной задачей этого проекта являлось то, что, обучив сегодняшних учеников финансовой грамотности, примерно через 15 лет государство получит финансово грамотное население. В 2015 году была разработана «Национальная стратегия повышения финансовой грамотности». Актуальность данной стратегии была обусловлена принятием стратегии повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017–2023 годы [5].

В настоящее время за рубежом внимание направлено на совершенствование и повышение финансовой грамотности населения. Правительство ведущих зарубежных стран, изучая этот вопрос, исходит, прежде всего, из выявления и оценки факторов, влияющих на уровень экономической и финансовой подготовки различных категорий населения.

Изучение финансовой грамотности населения в таких странах, как США, Канада, Великобритания, Австралия, Чехия, Корея, приобретает все большую необходимость в силу факторов, действующих со стороны предложения и спроса. В первом случае речь идет о стремительных изменениях параметров рынка финансовых услуг (рост ассортимента финансовых продуктов). Во втором случае – о социально-экономических и демографических изменениях (ускорение процесса старения населения, снижение доли населения

трудоспособного возраста, рост разнородности населения, рост личных располагаемых доходов населения) [3].

Финансовая грамотность в широком смысле слова предполагает осознанность действий, связанных с денежными вопросами, понимание последствий этих действий, возможных рисков, распоряжением денежных средств. Люди, занимающиеся повышением своей финансовой грамотности, используют финансовый план, придерживаются определенного семейного бюджета, накапливают финансовую подушку безопасности и т.д. Финансово грамотный человек, работая над улучшением качества своей жизни, понимает, что для того, чтобы завтра ни в чем не нуждаться, необходимо заработать средства сегодня и вложить заработанное в капитал, в инвестиции и получать в скором будущем пассивный доход от этого капитала и инвестиций. Современные исследования показывают, что финансово грамотные люди более успешны в жизни вне зависимости от того, в какой стране и в какой сфере они работают. Можно предположить, что знание основ финансовой грамотности способствует повышению качества жизни и положительно влияет на благополучие и благосостояние людей. Именно поэтому так необходимо обучать детей и взрослых финансовой грамотности.[2]

Отношение детей к деньгам показывает, как деньгами распоряжаются их родители. Многие родители не обсуждают с детьми тему финансов, не планируют, как и сколько средств, например, необходимо на квартплату, продукты, покупку зимней одежды и т.д. Дети чаще всего не задумываются о том, каким образом появляются деньги у родителей, обычно взрослые дают деньги детям на карманные расходы и в дальнейшие траты не посвящают детей [4].

Основное содержание организационной деятельности – структуризация элементов внутри системы, а также взаимодействие элементов между собой. Направления алгоритма действий зависят от разнообразия элементов, их коммуникативных особенностей. С учетом этого подбираются определенные функции упорядочения. Изменение элементов внутри системы или во внешней среде, их интерфейса – повод для актуализации новых функций упорядочения [5].

Организационное сопровождение – это поддержка, в основе которой лежит сохранение свободы в финансовой сфере и ответственности ребенка за выбор варианта решения задачи и проблемы. Это сложный процесс взаимодействия-сотрудничества сопровождающего – педагога и сопровождаемого – ученика, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого, понимания и решения возникающих проблем. Педагогическая поддержка – процесс создания условий (совместно с учеником) для осознанного самостоятельного разрешения и решения им ситуации выбора при условии, если ребенок не справляется сам.

Для того, чтобы начать процесс обучения по формированию финансовой грамотности школьников, необходимо организовать, во-первых, свою деятельность, разработать и составить план, поставить цели, продумать проект мероприятия и т.д.

Организационное сопровождение – это некий алгоритм действий, от задумки проекта до его завершения и последующего анализа.

Основными принципами организационного сопровождения являются:

- рекомендация советов сопровождающего. Ведущая идея – необходимая самостоятельность ребенка в решении актуальных для его развития проблем, задач, при этом ответственность за принятие решения остается за ребенком, его родителями, близким окружением;

- приоритет интересов сопровождаемого – специалист (педагог) по организационному сопровождению должен пытаться решить проблему ребенка с максимальной пользой для него;

- непрерывность сопровождения – сопровождающий педагог гарантирует ученику непрерывное сопровождение на всех этапах обучения до полного решения поставленной перед ним задачи;

– комплексный подход к сопровождению – этот принцип требует четко структурированной и согласованной работы всех специалистов (педагогов) сопровождения, которые включены в единую системную модель организации финансового сопровождения и руководствуются едиными структурированными ценностями и принципами деятельности и владеют единой системой методов.

– стремление к автономизации предполагает относительную независимость от образовательного учреждения, его решений и мнений педагогов, работающих в нем.

Суть организационного сопровождения в образовании заключается в том, чтобы учитель работал, совершенствовал свой разработанный проект и полностью участвовал в его «жизни», внедрял проект не только на школьном уровне [1].

Маркова С.А. отмечает, что система психолого-педагогического сопровождения имеет общие инвариантные признаки:

1) Ориентация на антропологический и гуманистический подходы (понимание человека и его развития как ключевой ценности в системе образования).

2) Направленность на поддержку собственной созидательной активности ребенка, его способности самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи развития.

3) Осознание необходимости комплексного подхода, обеспеченного командной работой специалистов различных профилей.

4) Общность использования фундаментального метода сопровождения в единстве диагностики, информационного поиска, планирования, консультирования и первичной помощи в реализации плана.

5) Понимание необходимости работы в тесной связи с практической деятельностью образовательных учреждений [3].

Организация процесса сопровождения подразумевает выполнение следующего алгоритма действий:

- определение новизны проекта;
- определение актуальности проекта;
- определение и утверждение темы проекта;
- определение цели и задач сопровождения проекта;
- определение ролей проекта;
- организация приглашений психолога, предпринимателей, работников банка на мероприятие;
- заключение договоров между психологом, предпринимателями, работниками банка, для выступления на одном из мероприятий проекта;
- организация благоприятных условий для приобретения знаний учениками;
- организация процесса обучения учеников;
- внесение изменений (доработка проекта);
- выступление и защита докладов учеников;
- награждение учеников;
- подведение итогов;
- анализ проекта.

Для проведения мероприятий во внеурочной деятельности, для представления своего опыта приглашаются специалисты банковской сферы, родители учеников, являющиеся индивидуальными предпринимателями, директорами фирм. Данный алгоритм предполагает возможность обучения школьников финансовой грамотности.

Организационное сопровождение дает возможность системно, поэтапно сформировать представление о финансовой грамотности у школьников. Обучающиеся на этапах формирования финансовой грамотности узнают, что такое финансовая грамотность, для чего необходимо учиться правильно распоряжаться деньгами, создавать и накалывать финансовую подушку, делать инвестиции, думать при совершении покупок. В беседах с индивидуальными предпринимателями подчерпнуть для себя новые знания, необходимые для построения бизнеса, узнать истории создания своего дела с самого начала, а также

получить информацию о том, как вывести свой бизнес на высокий уровень для того, чтобы стать успешным человеком.

Библиографический список

1. Антонян, С. С., Имаева, Г. Р., Аймалетдинов, Т. А., Баймуратова, Л. Р. Дети и финансы 2.0 : Безопасность сбережений и расчетов / С. С. Антонян, Г. Р. Имаева, Т. А. Аймалетдинов, Л. Р. Баймуратова / Аналитический центр НАФИ. – Москва : Издательство НАФИ, 2017. – 72 с.
2. Кудряков, А. В. Финансовая грамотность молодежи как фактор стабильного развития экономики страны / А. В. Кудряков // Наука через призму времени. – 2018. – № 5. – 14 с.
3. Маркова, С. А. Педагогическое сопровождение / С. А. Маркова. – Москва : Альпина Паблишер, 2014. – 277 с.
4. Рутковская, Е. Л. Финансовая грамотность как необходимый навык жизни в современном социуме : цели, содержание и первые результаты международного исследования / Е. Л. Рутковская // Преподавание истории и обществознания в школе. – 2014. – № 4. – С. 36–45.
5. Трошин, Г. А. Финансовое образование и финансовая грамотность населения как фактор социально-экономического развития региона / Г. А. Трошин // Образовательная среда вуза : ресурсы, технологии : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1138728>
6. Стратегия повышения финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017–2023 годы / утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 сентября 2017 г. № 2039-р : [сайт]. – URL: <http://static.government.ru/media/files/uQZdLRrkPLAdEVdaBsQrk505szCcL4PA.pdf>
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 : [сайт]. – URL: <http://минобрнауки.рф/документы/543>.

Раздел 3. ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Марьина О.В., доктор филол. н., профессор кафедры общего и русского языкознания

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

Саганаева А.А., магистр пед. н., сениор-лектор кафедры казахской, русской филологии и журналистики

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова

г. Усть-Каменогорск, Республика Казахстан

ФУНКЦИИ НЕСОБСТВЕННО-ПРЯМОЙ РЕЧИ В ТЕКСТАХ, СОЗДАННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ РУССКОЯЗЫЧНЫМИ ПИСАТЕЛЯМИ КАЗАХСТАНА

Аннотация. *В статье рассматриваются функции несобственно-прямой речи и описываются стилистические особенности данного типа чуждой речи в произведениях, созданных для детей русскоязычными писателями Казахстана.*

Ключевые слова: несобственно-прямая речь, функции несобственно-прямой речи, детская проза, стилистические особенности несобственно-прямой речи.

O.V. Marina,

A.A. Saganayeva

FUNCTIONS OF REPORTED SPEECH IN TEXTS CREATED FOR CHILDREN BY RUSSIAN-SPEAKING WRITERS OF KAZAKHSTAN

Abstract. *The article examines the functions of reported speech and describes the stylistic features of this type of speech in the works created for children by Russian-speaking writers of Kazakhstan.*

Key words: reported speech, functions of reported speech, children's prose, stylistic features of reported speech/

Несобственно-прямая речь (далее – НПР) – это сложное языковое явление, изучение которого традиционно входит в задачи синтаксиса, функциональной стилистики и поэтики. НПР рассматривается с разных позиций. Обращается внимание на её особую синтаксическую организацию, одним из первых на которую указал В.В. Виноградов, считающий, что НПР – это такой способ изложения речи, при котором персонаж начинает говорить авторской речью, однако определенного синтаксического или пунктуационного её выделения не наблюдается [1, с. 33]. Структура НПР исследовалась Г.Г. Инфантовой, Н.А. Кожевниковой, Н.С. Поспеловым, Г.М. Чумаковым и др. Взаимосвязью компонентов в структуре НПР занималась Л.А. Соколова. В зависимости от того, чья речь – автора или героя – в конструкции преобладающим является то, как соотносятся между собой разные речевые слои, имеются ли четкие границы между компонентами или они стерты, исследователь выделил три типа НПР. На обусловленность появления НПР формой изложения обращали внимание такие ученые, как И.И. Ковтунова, В.В. Козловский, Л.Г. Попова, Ю. Сладкомедова и др.

Актуальность исследования несобственно-прямой речи обусловлена необходимостью проанализировать данный чужеречный компонент, представленный в художественных текстах, созданных для детей, определить функции НПР. Несмотря на то, что НПР в художественной прозе – одна из сложных изученных языковых категорий, однако на материале детской литературы она остается неисследованной. Для формирования комплексного представления о данной конструкции необходимо определить, какие функциональные типы НПР представлены в текстах, созданных для детей. В качестве

материала исследования выбраны художественные тексты детских русскоязычных писателей Казахстана: А. Амраевой, Е. Клепиковой, Д. Джумагельдиновой.

Анализ фактического материала позволил выделить следующие функции несобственно-прямой речи в художественных текстах русскоязычных писателей Казахстана, созданных для детей:

– оценка происходящего, ситуации, создавшегося положения с позиции взрослого:

1) *Когда Алмас превратился в облако, ему пришлось жить на небе. Как везде, там тоже не любят чужаков. Мальчик не мог привыкнуть к небесной жизни. Там далеко не комфортные условия для обитания. Летом облака прозрачные и белые, как перышки, выпавшие из подушки. Каждое плывет само по себе. Многие родители чересчур любят своих детей и взамен ничего от них не требуют. Для них главное – создать им комфортные условия. Каждый родитель должен знать: для чего он родил ребенка, кем он вырастет? Какую пользу принесет стране, народу?* [2]. Сигналом появления в тексте НПР служит переход от одного субъекта речи к другому. Подтверждением данному суждению выступает изменение наклонения глаголов-сказуемых: изъявительное наклонение вместо повелительного наклонения, настоящее время вместо будущего времени. Повествование с элементами рассуждения заменяется рассуждением, на это указывает простое предложение с главным компонентом сказуемым, форма выражения которого не предполагает связь со временем протекания действия. Помимо этого, на включение в авторское повествование НПР указывают вопросительные предложения, характерные для речевой манеры взрослого, а не ребенка;

2) *Пан Тырц грустил над стаканом молока. День рождения, которого он ждал так долго, не заладился с самого утра: в дверь постучал почтальон, вручил Пану Тырцу большую книгу и письмо. «Заказное письмо, - обрадовался старый кот, - Наверное, вспомнил кто-то из давних друзей», - торопливо вспорол когтем клапан, перевернул, потряс, но... вместе поздравительной открытки из конверта выпал листок с крупно напечатанным словом УВЕДОМЛЕНИЕ. С изумлением Пан Тырц прочитал, что «Кошкин дом» нуждается в капитальном ремонте и всем жильцам надо подыскать новые квартиры. Хороший подарочек к празднику. Он обвел взглядом комнату: мягкий диван под пушистым пледом, удобный письменный стол, лампу с зеленым абажуром, книжные полки, аквариум с золотыми рыбками – все это придется трогать с места, паковать, перевозить в дом, который еще надо найти – привычный мир рушился* [3]. Границей прямой и несобственно-прямой речи является простое номинативное предложение, содержащее оценку сложившейся ситуации Паном Тырцей (*Хороший подарочек к празднику*). В следующем за ним предложении представлены не только последовательные планы главного героя, но и то, как он видит, оценивает все, что окружает его в доме, и то, как он расстроен положением дел (*привычный мир рушился*). На позицию и оценку не повествователя, а героя указывают глаголы в будущем времени, хотя до описываемого момента повествование велось в прошедшем времени;

– оценка происходящего, ситуации, создавшегося положения с позиции ребенка:

1) *«...Мальчик-облако Алмас стал использовать свои знания для того, чтобы научить детей читать... Он сделал много добрых дел. Многие дети удивлялись, откуда они знают буквы и когда научились читать?»* [2]. Структурно-семантические особенности заключительного предложения позволяют понять, что НПР – это придаточная часть, зависящая от главного предложения, в которой называются субъекты речи – дети;

2) *Гномы знают язык природы. Мальчик удивился, когда услышал, что его окликнули по имени. Здесь не было ни его друзей, ни знакомых. Его взгляд остановился на странных существах, по росту напоминающих детей, а по внешности старичков в ярко-клетчатой одежде. Это были гномы. Другой бы ребенок обрадовался такой удаче – встретиться с представителями сказочных персонажей! О них написано много сказок и легенд, но Алмас, к сожалению, не был с ними знаком* [2]. Сигналом смены формы повествования с 3-го лица на 1-е лицо в бессоюзном сложном предложении (*Другой бы ребенок обрадовался такой*

удаче – **встретиться с представителями сказочных персонажей!**) является использование глагола-сказуемого в неопределенной форме (*встретиться*), помимо этого, меняется эмоциональная окраска предложения: первая часть предложения – невосклицательная, вторая – восклицательная, что указывает на появление НПР в тексте.

– передача речи взрослого:

1) *Мама в этот вечер разговорчивая. Всё спрашивает и спрашивает: что делал, кто что сказал, понравилось на плавании или нет. Я ковырял в тарелке, ковырял... [4].* Подобные вопросительные высказывания «...**что делал, кто что сказал, понравилось на плавании или нет...**», выступающие в качестве сигналов НПР, характерны для речи взрослого, а не ребенка. На то, кому может принадлежать данная речевая партия, указывает контекст (*Мама в этот вечер разговорчивая. Всё спрашивает и спрашивает*);

2) *Его родители верили, что их сын жив. Как вы знаете, у него была возможность появляться во снах, и он как мог старался уделить внимание маме. Ребенок понял, что семья – самое главное для него. Его мама рассказывала о своих снах соседкам и знакомым. Они жалели ее и считали, что у нее «**поехала крыша**». А она с каждым днем все больше верила, что вот-вот он вернется [2].* Семантический сигнал – «**поехала крыша**» – выражение, характерное для речевой манеры героя (в данном случае – нескольких героев: соседок и знакомых), а не повествователя, – указывает на появление в тексте НПР. Данное сочетание заключено в кавычки – это также позволяет судить о том, что говорящим является не повествователь;

– передача речи ребенка:

1) *Мама плачет... Интересно, что бы это значило? Любопытство пусть и свинство, но если не подслушать, то на завтрашнюю математику можно забить: все занятия буду думать о «трагедии».*

– *Да не плачь ты, Танюш! Расскажи толком... – обеспокоенно шепчет тётя Оля. Она всегда чем-то обеспокоена. То каким-нибудь Хуаном, то Антонио, то Росаурой, то Изаурой. Сейчас, правда, на турецкие сериалы перешла.*

– *Знаешь, что мой гадёныш делает каждый вторник? – тихо стонет мама.*

Гадёныш, получается, я...

А что я делаю? Вторник – это день счастья, день футбола.

Мама же мне не запрещала с друзьями общаться? Ну, если только без обеда остаюсь и домой позже прихожу... Но ведь на это запрета не было? [4]. В приведенном примере сочетание синтаксических и стилистических сигналов позволяет читателю представить внутреннюю речь героя – ребенка-подростка. Это неподготовленная, эмоциональная речь. Герой не только анализирует то, что слышит о себе (*гадёныш*), но и задумывается о своем состоянии / поведении («*А что я делаю?*» или «*Любопытство пусть и свинство, но если не подслушать, то на завтрашнюю математику можно забить: все занятия буду думать о «трагедии»*») и оценивает окружающих людей, составляет свое мнение о них (*Она всегда чем-то обеспокоена. То каким-нибудь Хуаном, то Антонио, то Росаурой, то Изаурой. Сейчас, правда, на турецкие сериалы перешла*);

2) *Его мама плакала и приговаривала: «Это я виновата, отругала его за тройки, где мой сыночек?» Он подлетал к ней, хотел ее утешить, но она его не видела. Он стал невидимкой. Каким же он был глупцом! Утром не хотел вставать и убирать постель, ходить в школу и учить уроки. Он плакал, каялся и ругал себя: «Почему я был непослушным ребенком?» Но было поздно. [2].* В представленном фрагменте НПР – это повествовательное и восклицательное предложения, используемые для передачи эмоционального состояния (*Каким же он был глупцом!*), раздумий и переживаний героя Алмаса.

Итак, в ходе проведенной работы – анализа фрагментов художественных текстов, созданных русскоязычными писателями Казахстана, было выделено несколько функций несобственно-прямой речи: оценка происходящего, ситуации, создавшегося положения с позиции взрослого; оценка происходящего, ситуации, создавшегося положения с позиции ребенка; передача речи взрослого; передача речи ребенка.

На включение в текст несобственно-прямой речи указывают семантические сигналы – слова и выражения, свойственные речевой манере героя, а не повествователя, морфологические и синтаксические сигналы, представленные как обособленно, так и в комплексе.

Библиографический список

1. Виноградов, В. В. Проблемы русской стилистики / В. В. Виноградов. – Москва : Высшая школа, 1981. – С. 33.
2. Джумагельдинова, Д. Мальчик-облако / Д. Джумагельдинова : [сайт]. – URL: <https://stihi.ru/2012/03/4/11550>. – Заглавие с экрана.
3. Клепикова, Е. Г. Пан Тырц и Мурзик : повесть / Е. Г. Клепикова // Новые писатели. – Москва : СЭИП, 2014. – 62 с.
4. Амраева, А. Футбольное поле / А. Амраева : [сайт]. – URL: http://loveread.ec/view_global.php?id=45604. – Заглавие с экрана.

**Раздел 4. МАТЕРИАЛЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»**

Андреанов А.С., канд. пед. н., старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки

Барнаульский юридический институт МВД России

Новичихина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры физического воспитания

Алтайский государственный университет

г. Барнаул

**АНАЛИЗ И ПРОБЛЕМАТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. *В настоящее время у человека, который не уделяет должного внимания физической культуре и спорту, появляется резкая нехватка физической и двигательной активности в жизни. Особо злободневно она проявляется на этапах студенческой жизни человека, когда закладывается основа социально-психологических и физических качеств, что в итоге оказывает влияние на здоровье целого поколения.*

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, молодое поколение, молодежь, студенты, вузы Российской Федерации.

**A. S. Andrianov,
E. V. Novichikhina**

ANALYSIS AND PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract. *Currently, a person who does not pay due attention to physical culture and sports has a sharp lack of physical and motor activity in life. It is particularly topical at the stages of a person's student life, when the foundation of socio-psychological and physical qualities is laid, which ultimately affects the health of an entire generation.*

Key words: physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, young generation, youth, students, universities of the Russian Federation.

Здоровье студенческой молодежи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда. Несмотря на существенные функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (17–25 лет), наиболее продуктивными, с точки зрения обучения, являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни.

Ретроспективный анализ литературы показал, что понятие «здоровье» имеет большое количество определений. Сложность однозначной трактовки этой дефиниции вызвана тем, что различные научные дисциплины (философия, медицина, педагогика, психология, социология и др.) выделяют специфические цели и задачи, а также содержание этого феномена.

Существительное «здоровье», согласно «Этимологическому словарю русского языка» А.Г. Преображенского, образовано от корня «дорв–». От этого же корня происходит существительное «дерево», которое, в свою очередь, означало «быть крепким и сильным». С

позиции социокультурного аспекта, сочетание стабильного позитивного самоощущения человека со способностью реализовывать свои потребности в развитии и самовыражении, соответствие психофизиологического состояния общественным нормам являются необходимыми условиями здоровья [1].

П.И. Калью отмечает, что при определении понятия здоровья одни авторы трактуют его как состояние, другие – как динамический процесс [2].

Отечественные и зарубежные ученые склоняются к тому, что здоровье – это процесс. Так, К. Байер, Л. Шейнберг определяют здоровье как достижение человеком физического, психического и социального благополучия в процессе жизнедеятельности. Способность поддерживать определенный уровень работоспособности, биологической и социальной активности человека в каждый конкретный период времени является, по ее мнению, основной характеристикой здоровья [3].

Обобщенную характеристику здорового образа жизни можно представить в виде некой системы, включающей в себя совокупность параметров, соотносимых с составляющими общей культуры человечества. Рассмотрим критерии выражения здоровья и обозначим обобщенное его представление в отношении этих критериев:

- физический критерий раскрывает смысл здоровья в полноценном функционировании отдельных органов, систем и организма в целом;
- психологический критерий – в нормальном протекании психических процессов, сформированности познавательных качеств, что обеспечивает гармоничность сознания личности, ее психическое благополучие;
- медико-биологический критерий – в отсутствии болезней и повреждений, в нормальном протекании психических и физиологических процессов в организме;
- экологический критерий – во взаимодействии человека с другими людьми, с окружающей средой;
- экономический критерий – в гармоничном развитии человека в условиях стабильного уровня жизни и достойной материальной обеспеченности;
- социальный критерий – в общественной активности человека, включая его профессиональное и семейное благополучие;
- духовно-нравственный критерий – в интеллектуальном, морально-нравственном, эмоционально-ценностном развитии человека;
- культурологический критерий – в усвоении опыта по организации собственной здоровой жизнедеятельности на основе осознания принадлежности индивида к определенной культуре, принятия ее ценностей и выработки индивидуальной стратегии здорового образа жизни.

Выделенные критерии совпадают с теми функциями, которые выполняют человек и общество. По нашему мнению, эти критерии можно рассматривать как смыслообразующие составляющие определения понятия «здоровье».

О.С. Васильевой проведена дифференциация факторов, оказывающих влияние на тот или иной компонент комплексного понятия «здоровье». Исследователь считает, что на физическое здоровье наибольшее влияние оказывают следующие факторы: питание, двигательная активность, закалывающие и гигиенические процедуры [4].

Психическое здоровье в большей степени зависит от отношений человека к самому себе и окружающим людям, умения ставить жизненные цели и достигать их, личностных особенностей человека и его жизненных ценностей. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья человека, традиционно выделяемых Всемирной организацией здравоохранения, особое место занимает образ жизни. Доля влияния этого фактора составляет 50–55 %.

Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов.

В современной научной литературе можно выделить три основных направления исследования проблемы здорового образа жизни:

1. философско-социологическое (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, О.А. Мильштейн и др.);
2. психолого-педагогическое (М.Я. Виленский, А.Б. Серых, Б.Ф. Ломов, Л.Н. Волошина и др.);
3. медико-биологическое (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.И. Куценко, А.П. Лаптев, А.Д. Степанов, Г.И. Царегородцев и др.).

В рамках первого направления исследователями акцентируется внимание на том, что здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой, составным компонентом образа жизни и одним из показателей культуры личности и общества.

Характерной особенностью второго направления ученые считают тот факт, что формирование здорового образа жизни человека возможно при благоприятных физиологических, социальных и психологических условиях его жизнедеятельности [5].

По мнению исследователей, развивающих третье направление, здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, способствующих гармоничному развитию организма, повышению общей работоспособности, сбережению и укреплению здоровья. В качестве факторов, благоприятно влияющих на здоровье человека, ими рассматриваются такие, как сбалансированное питание, регулярная двигательная активность, отдых, стрессоустойчивость, материальное благополучие.

Н.П. Абаскалова в содержании здорового образа жизни выделяет следующие компоненты:

- целевой – понимание поставленной цели здорового образа жизни;
- содержательно-операционный – наличие знаний и практических умений, необходимых для успешной реализации здоровой жизнедеятельности;
- мотивационно-ценностный – сформированность системы ценностей личности касательно сбережения и укрепления здоровья и отношение к здоровому образу жизни [6].

Большое значение при физическом самосовершенствовании имеет физическая нагрузка, которая может варьироваться по степени интенсивности. Интенсивность можно охарактеризовать как степень напряженности работы человека при выполнении им определенного вида активности. Интенсивность физической активности зависит от имеющегося у человека опыта в выполнении физических упражнений, от относительного уровня его физического состояния, его индивидуальных особенностей.

Несмотря на наличие определенного набора компонентов феномена «здоровый образ жизни», унифицированного варианта, который бы подходил всем людям, нет. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. При этом активность самого человека, связанная с сохранением им здоровья, может отразиться на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья.

Библиографический список

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2003. – 417 с.
2. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения : обзорная информация / П. И. Калью. – Москва : [б. и.], 1988. – 220 с.
3. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 1997. – 368 с.
4. Назарова, Е. Н., Жилов, Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Академия, 2016. – 256 с.

5. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.

6. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск : [б. и.], 2001. – 316 с.

Баженов К.О., ассистент кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Аннотация. *В статье исследуется проблема организации процесса обучения двигательному действию в соответствии с требованиями ФГОС. Предложен комплекс заданий, педагогических условий, способы организации деятельности учащихся, направленных на достижение планируемых результатов по технической подготовке; приведены данные исследования, в которых показано, что традиционная организация процесса обучения двигательным действиям не в полной мере соответствует требованиям Стандарта.*

Ключевые слова: требования стандарта, результат деятельности, этапы обучения двигательному действию.

К.О. Bazhenov

ORGANIZATION OF THE PROCESS OF LEARNING MOTOR ACTIONS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL IN ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD

Abstract. *The article examines the problem of organizing the process of learning motor action in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard. A set of tasks, pedagogical conditions, and ways of organizing students' activities aimed at achieving the planned results in technical training are proposed. The research data shows that the traditional organization of the process of learning motor actions does not fully meet the requirements of the Standard.*

Key words: requirements of the standard, the result of the activity, the stages of training in motor action.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, который представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Приоритетной целью современного российского образования становится полноценное формирование и развитие способностей ученика самостоятельно ставить учебную проблему, формировать алгоритм её решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат, т.е. научить учиться [1].

В связи с реализацией ФГОС в профессиональной деятельности учителя изменился, в первую очередь, подход к обучению. Учитель выполняет различные роли, например, информатора и организатора, далее помощника и консультанта. Ученик становится

активным участником образовательного процесса, умеющим мыслить, рассуждать, свободно высказываться и выражать свою точку зрения.

Ряд авторов указывают на проблемы, с которыми столкнулись учителя физической культуры. Например, неготовность к планированию и организации образовательного процесса; к переходу на новую систему оценивания результатов образовательных достижений учеников. Также отмечалось, что многое зависит от желания учителя, его характера, уровня его профессиональной подготовки. Предлагались пути перехода от традиционного обучения к обучению по ФГОС [2; 3; 4; 5]. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью перехода на новые Стандарты и недостаточной подготовленностью учителей к деятельности в новых условиях.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в средних классах.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена цель исследования – обоснование организации процесса обучения двигательным действиям в свете требований ФГОС на уроках физической культуры в школе.

Было выявлено, что современные требования стандарта направлены не только на освоение техники двигательных действий, но и на формирование умений учащихся самостоятельно их осваивать, что влечет за собой переориентацию деятельности учителя. В современных условиях учителю во время технической подготовки на уроках физической культуры необходимо создавать условия и предоставлять возможность учащимся: раскрывать понятия; описывать технику и последовательность упражнений; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

Для проведения экспериментальной работы на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Смоленская средняя общеобразовательная школа № 2» было определено необходимое количество человек. Было выявлено, что для определения достоверности результатов достаточно 10 человек. Таким образом, для участия в экспериментальной работе случайным выбором было определено всего 20 учащихся. Экспериментальная группа – 10 человек 5 «А» класс и контрольная группа 10 человек 5 «Б». В начале формирующего эксперимента проводился констатирующий эксперимент с целью определения исходного уровня подготовленности учащихся и в конце с целью выявления динамики результатов экспериментальной работы. Все данные подвергались математической обработке.

Практические умения учащихся оценивались по технике выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед». Сформированность метапредметных умений фиксировалось по выполнению заданий и оценивалось по пятибалльной системе с присвоением числового коэффициента: низкий – 1, средний – 2, высокий – 3. Для обработки результатов использовался расчет процентного коэффициента (К). Для определения достоверности результата значение Т сравнивали с табличным. $T > 2$ считается статистически достоверным.

В контрольной группе использовался традиционный подход к процессу обучения двигательному действию. В экспериментальной группе процесс обучения был направлена на формирование обобщенной схемы освоения кувырка вперед с использованием традиционных этапов обучения двигательному действию и организации деятельности учащихся, обращенной на формирование умений: словесно описывать технику выполнения; выделять и описывать части, составляющие кувырок вперед; сопоставлять собственную подготовленность с необходимыми умениями для освоения кувырка вперед; воспроизводить двигательное действие в соответствии с планом его освоения, корректируя свои действия; определять степень освоения кувырка вперед, сравнивая его с образцовым выполнением.

На первом этапе – ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед – использовался наглядный материал в форме рисунков с описанием техники и задания, рекомендованные А.П. Матвеевым:

1. Получите информацию о технике выполнения акробатического упражнения «кувырок вперед».

2. Мысленно воспроизведите технику выполнения.

3. Проговорите технику кувырка вперед вслух и сравните с описанием и иллюстрациями его эталонной техники.

Организация деятельности учащихся при выполнении первых двух заданий осуществлялась фронтально при совместной работе учителя и учеников. При выполнении третьего задания учащиеся разбивались по парам, в которых один рассказывал технику выполнения кувырка вперед, другой осуществлял сравнение с описанием эталонной техники.

На последующих уроках использовались задания, рекомендованные В.Н. Шаулиным, в соответствии со следующим алгоритмом действий:

1) выделите статические и динамические фазы акробатического упражнения «кувырок вперед»;

2) определите содержание и понятие фаз упражнения;

3) рассмотрите изменяемые положения звеньев тела;

4) опишите последовательно отдельные части и фазы кувырка вперед, отвечая на вопрос: «Что нужно сделать?».

Далее при освоении кувырка вперед ноги скрестно в зависимости от индивидуальных особенностей учащимся предоставлялось право выбора задания по описанию техники выполнения. Во время выполнения задания сначала осуществлялась деятельность учащихся совместно с учителем, затем работа учащихся организовывалась в малых группах, далее в парах и индивидуально в форме домашнего задания.

На этапе ознакомления с двигательным действием формировались метапредметные умения:

Познавательные – осуществление поиска необходимой информации; сравнение.

Регулятивные – умение осуществлять пошаговый контроль своих действий и действий товарищей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.

Коммуникативные умения – учащиеся участвуют в диалоге; отвечают на поставленные вопросы.

На этапе разучивания двигательного действия формировалось умение выполнять кувырок вперед, контролируя и корректируя свои действия. Учащимся давались следующие задания:

1. Подготовьте место занятия с соблюдением правил техники безопасности.

2. Проверьте на соответствие спортивную форму.

3. Проверьте наличие наглядного материала.

4. Оцените сложность упражнения, при необходимости обеспечьте страховку и помощь.

5. Выполните комплекс упражнений для разминки.

6. Назовите критерии (ключевые показатели) техники выполнения кувырка вперед, по которым можно судить о правильности ее выполнения.

7. Выполните подводящие упражнения к кувырку вперед, сравнивая свои движения с рисунком или описанием.

8. Выполните кувырок вперед и сравните его выполнение с ключевыми показателями, при необходимости внесите корректировку в свои действия.

9. Оцените технику выполнения кувырка вперед у одноклассника, при необходимости исправьте его действия.

При выполнении данных заданий на этапе разучивания двигательных действий формировались познавательные умения: сравнение, аналогия; извлечение из текстов необходимой информации; выполнение действий по инструкции.

Регулятивные умения: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий; действовать с учетом выделенных

ориентиров; находить ошибки при выполнении учебных заданий; вносить необходимые коррективы; адекватно воспринимать оценку учителя и одноклассников.

Коммуникативные: обмениваться мнениями, слушать друг друга, строит понятные речевые высказывания; участвовать в диалоге, отвечать на поставленные вопросы, слушать и понимать речь других, использовать критерии для обоснования своего суждения.

На этапе совершенствования предоставлялась возможность выявить границы применимости кувырка вперед ноги скрестно, для этого давались задания и инструкции к их выполнению.

Инструкция: при совершенствовании техники кувырка вперед ноги скрестно рекомендуется менять исходное положение или конечное.

Выполнять кувырок вперед ноги скрестно в игровых и соревновательных условиях.

Выполните кувырок вперед в связке с ранее изученным и хорошо освоенным гимнастическим элементом.

После формирующего эксперимента был проведен повторный педагогический срез. Анализ результатов исследования показал, что разные подходы к организации процесса обучения существенно отличаются по результативности. Сравнительный анализ предметных результатов по технике выполнения кувырка вперед свидетельствует о том, что в экспериментальной группе результативность повысилась ($P < 0,05$), все учащиеся освоили кувырок вперед, было допущено незначительное количество ошибок в технике выполнения. В контрольной группе кувырок вперед также был освоен ($P < 0,05$), но 30% учащихся допускали грубые ошибки. Половина ошибок являлась результатом не точного знания техники выполнения и отсутствием пошагового контроля со стороны учащихся.

Сравнительный анализ результатов сформированности метапредметных умений контрольной и экспериментальной группах указывает на то, что результаты экспериментальной группы значительно улучшились, а в контрольной группе изменились незначительно ($p < 0,05$). Учащиеся экспериментальной группы научились извлекать из текстов необходимую информацию; выполнять действия по инструкции и четко следовать ей; описывать технику кувырка вперед; осуществлять пошаговый контроль своих действий; находить ошибки при выполнении учебных заданий при необходимости вносит коррективы в действие.

Результаты контрольной группы подтверждают мысль о том, что при традиционной форме организации процесса обучения двигательному действию познавательные, регулятивные и коммуникативные умения не формируются ($P > 0,05$). Учащиеся затрудняются описывать технику выполнения, не могут четко сформулировать свою мысль, не умеют пользоваться наглядным материалом, выделять критерии для оценки одноклассников, предпочитают информацию о технике выполнения двигательного действия получать от учителя, а не из текстов и рисунков.

Таким образом, выявлено, что формирование метапредметных умений в экспериментальной группе способствует приобретению стабильного двигательного навыка с хорошими техническими показателями его выполнения. Традиционная форма обучения лишь частично соответствует требованиям ФГОС.

Проблема обучения учащихся самостоятельно овладевать техникой двигательных действий на уроке физической культуры этим исследованием не исчерпывается, возникают новые ее аспекты, нуждающиеся в дальнейшей разработке. Среди них необходимость дальнейшего теоретического осмысления проблемы выбора и использование традиционных и новых педагогических технологий для более эффективного обучения учащихся на уроке физической культуры. Для этого, по нашему мнению, необходимы усилия педагогов школы и вуза.

Библиографический список

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2013. – 268 с.
2. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 класс / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение. – 127 с.
3. Шаулин, В. Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации : Методика обучения / В. Н. Шаулин // Физкультура в школе. – 1994. – №3. – С. 8–12.
4. Баженова, Н. А. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры / Н. А. Баженова // Физическая культура и спорт : пути совершенствования : Материалы конференции. – Москва : Мир науки, 2019 : [сайт]. – URL: <https://izdmn.com/PDF/06MNNPK19.pdf>
5. Атаманчук, Е. О. Инновационный подход к организации физической культуры / Е. О. Атаманчук, Н. А. Баженова, И. В. Долбилова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – Т. 5. – № 1а. – С. 8–10.

Баженова Н.А., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД СРЕДСТВАМИ СЛИНГОТАНЦЕВ

Аннотация. В данной статье делаем акцент на проблеме реализации распоряжений правительства по сохранению и укреплению здоровья населения в различные периоды жизни, а в частности реабилитации женщин в послеродовой период. В статье выявлены особенности физического состояния женщин в этот период; рассматривается степень взаимосвязи средств оздоровительной физической культуры с физическим состоянием женщин в послеродовой период. Определена структура и содержание тренировок слинготанцев, способствующих восстановлению организма женщины. Анализируются результаты экспериментальной работы и определяются перспективы дальнейших исследований.

Ключевые слова: распоряжения, послеродовой период, восстановление организма женщины, слинготанцы.

N.A. Bazhenova

RESTORATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN IN THE POSTNATAL PERIOD BY MEANS OF SLINGO DANCE

Abstract. This article focuses on the issue of implementing government orders to preserve and improve public health in various periods of life, in particular the rehabilitation of women in the postnatal period. The characteristics of the physical condition of women during this period were revealed. The degree of interaction of means of health physical culture with the physical condition of women in the postnatal period is considered. The structure and content of training of slingo dance, which contribute to the restoration of the woman's body, is determined. The results of the pilot work are analyzed and prospects for further research are identified.

Key words: orders, postnatal period, restoration of woman's organism, slingo dance.

В распоряжениях правительства и указах президента РФ указывается на улучшение здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность человека в различные периоды его жизни, создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения [1; 2].

В процессе исследования возможных вариантов коррекции социально-психологического состояния социума региона была выдвинута гипотеза о необходимости усиления экологического образования населения с детства до момента прекращения деловой активности. Непрерывное экологическое образование населения, по крайней мере, обеспечивает решение ряда общественно значимых задач:

Это дает возможность:

- построения открытой системы образования, обеспечивающей каждому индивиду свободу выбора собственной траектории самообразования;
- коренного изменения организации процесса познания путем смещения ее в сторону системного мышления;
- эффективной организации познавательной деятельности обучаемых в ходе учебного процесса с применением компьютера;
- использования специфических свойств компьютера, важнейшими из которых являются:

а) возможность организации процесса познания, поддерживающего деятельный подход к учебному процессу во всех его звеньях в совокупности (потребность–мотивы–цель–условия–средства–действия–операции);

б) индивидуализация учебного процесса при сохранении его целостности за счет программируемости и динамической адаптируемости, автоматизированных учебных программ.

В настоящее время вопросы реабилитации женщин в послеродовой период являются актуальными в связи с тем, что социально-экономические преобразования, направленные на улучшение демографической ситуации, проводимые в России в рамках национальных проектов, ведут к тому, что данная категория женщин постоянно увеличивается. В то же время в нашей стране практически не существует государственной системы регламентированных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами данной категории. Под послеродовым периодом понимаем время физического восстановления женщины после родов.

Осознавая актуальность данного направления, отметим новое направление фитнеса для женщин послеродового периода и ребенка, которое часто называют просто слинготанцами. Слинготанцы – это танцевальная программа, разработанная хореографами при участии педиатров, ортопедов-хирургов, психологов, а также членов ассоциации слингоконсультантов специально для женщин послеродового периода вместе с грудным ребенком, который выступает в качестве увеличения тренировочной нагрузки. Принцип ношения в слинге един – ребенку придается физиологичная поза, которой затем обеспечивается фиксация тканью, то есть слинг поддерживает ребенка как руки взрослого, подстраиваясь под позу малыша. Слинг-шарфом называется длинный отрез ткани от 2,5 до 5 м для ношения ребенка от рождения. Для тренировок слинготанцами допускаются женщины с ребенком в возрасте от 4 месяцев. Женщины послеродового периода получают возможность общения друг с другом, это возможность уделить время своей фигуре, а движения под ритмичную музыку влияют на хорошее настроение родильницы, которое передается малышу, ведь он как чуткий камертон ловит ее эмоции. К тому же для малыша это и тренировка вестибулярного аппарата и мышечного корсета, профилактика дисплазий тазобедренных суставов. А музыка и ритмичные движения родителя в такт позволяют развивать чувство ритма у ребёнка, его умение слушать и слышать музыку.

Слинготанцы и входящая в структуру занятия физическая нагрузка также несут идею укрепления семьи как фундаментальной основы российского общества, так как активно популяризуют совместное времяпровождения вместе с ребенком, не оставляя его где-либо, а

концертные мероприятия по слинготанцам помогают сплотить и объединить всю семью целиком. Эта тема подробно рассматривается в Распоряжении правительства РФ «О государственной семейной политике» [3].

В этой связи методика эффективного восстановления женщины в послеродовой период в условиях фитнес-тренировок определила актуальность настоящего исследования.

Цель нашего исследования заключалась в определении влияния слинготанцев на физическое состояние женщин в послеродовой период.

Теоретической основой исследования послужили положения ряда концепций: современной теории и методики оздоровительной физической культуры; влияния средств физической культуры на здоровье беременных и родивших; использования физических упражнений во время беременности и после родов; физиологии послеродового периода и др. [4; 5; 6; 7; 8].

Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы с женщинами после родов выявил допустимые нормы физической нагрузки, которые легли в основу тренировочных этапов.

Базовый этап оздоровительной тренировочной программы (сразу после родов) включает физические упражнения, направленные на профилактику застойных явлений в малом тазу, дыхательные упражнения. Упражнения выполняются в положении лежа. Интенсивность работы составляет 60% от максимального ЧСС, время занятий 20 минут.

Реабилитационный этап (через 4 недели после родов) включает комплекс упражнений на укрепление мышц живота, тазового дна, спины, увеличение гибкости позвоночного отдела и суставов. Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Интенсивность тренировочной нагрузки не должна превышать 75% от максимальной ЧСС, время занятий 45 мин.

Оздоровительно-закрепляющий этап (после выполнения тестовой программы), включает комплекс силовых упражнений, увеличение гибкости позвоночного отдела и суставов. В разных исходных положениях, в движении. Интенсивность тренировочной нагрузки составляет 85% от макс ЧСС, время работы 60 мин.

Рассмотрение особенностей физического состояния женщин в послеродовой период и методики восстановления физического состояния женщин средствами слинготанцев, позволило обосновать возможность организации оздоровительных занятий по реабилитации 12 женщин в послеродовой период на оздоровительно-закрепляющем этапе на базе центра поддержки материнства и детства «Песочница» и на территории ДРЦ «Академия умниц» г. Новоалтайска. С целью определения функционального и общего физического состояния изучались индивидуальные карты, проводились беседы и опросы, определялись показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

Педагогический контроль физического состояния женщин в послеродовой период включал тесты физического развития (вес, объем талии и бедра) и тесты физической подготовленности (прыжок в длину с места, поднятие туловища к согнутым ногам, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание прогнутого положения тела, лежа на животе, наклон вперед из положения стоя. За основу были взяты тесты нормативов ГТО, возрастная группа 25–29 лет.

По результатам педагогического исследования были определены режимы тренировочной нагрузки силовой направленности, способствующие укреплению мышц тазового дна, живота, спины, ног, формированию осанки, снижению веса и растягивания плечевого отдела, верхнего отдела мышц живота. Также определялись специфические требования к занятиям слинготанцами, которые заключались в доступности по характеру выполняемых упражнений и показаний занимающихся, одновременно осуществлялся контроль переносимости нагрузки. При этом регистрировалось ЧСС, объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

На основе корреляционного анализа была выявлена степень взаимосвязи средств оздоровительной физической культуры, влияющих на физическое состояние женщин в послеродовой период. Высокую степень взаимосвязи имеют силовые упражнения ($r=0,83$),

координационные движения ($r=0,76$), статические упражнения в совокупности с растяжками ($r=0,9$). Таким образом, выявлены наиболее информативные средства, обуславливающие реабилитацию женщин в послеродовой период.

Занятия проводились в зимне-весенний период 2 раза в неделю по 50–60 минут. Структура занятия слинготанцами состояла из 5 частей. Подготовительная часть включала комплекс специальных упражнений, направленных на общий разогрев организма, мышц и мобилизацию связочно-суставного аппарата. Выполнялись аэробные упражнения с учетом нагрузки в виде ребенка у женщины в слинге. Последующая нагрузка напрямую зависела от функциональной готовности организма. Во второй части занятия (силовой блок) развивалась силовая выносливость посредством упражнений, направленных на укрепление мышц ног, тазобедренного сустава, мышц спины и живота. В третьей части занятия (танцевальный блок) развивалась координация движений, ловкость и пластичность тела. Изучались латинские, восточные и эстрадные танцы, афрохороводы. В четвертой части занятия прорабатывались проблемные зоны женщин послеродового периода. Выполнялись упражнения без слинга с участием ребенка. Практиковались статические упражнения, в совокупности с растяжками, которые являлись идеальным средством для поддержания тела в форме. В пятой части занятия развивалось такое физическое качество, как гибкость, постепенно снижалась нагрузка, восстанавливался пульс. Нагрузка в основной части занятия не превышала 60–85% от максимальной ЧСС. В зависимости от тренировочного этапа и уровня физической подготовленности женщин определялись индивидуальные режимы физической нагрузки.

Педагогический эксперимент показал достоверные различия ($P<0,05$) показателей физической подготовленности в тесте, результат «подъем туловища из положения лежа на спине» улучшился на 35,7%, удержание положения лежа на животе с прогибом «лодочка» прирост составил 51,6%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 27,5%, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на 50,9%. В тесте прыжок в длину с места наметилась тенденция к развитию (3,7%) при $p>0,05$.

Динамика результатов по физическому развитию женщин в послеродовой период, занимающихся слинготанцами, свидетельствует о том, что наметилась тенденция к снижению веса (10%), уменьшению объема талии и бедер (15%), при $p>0,05$, значительно улучшилась осанка (25%).

Таким образом, представленные выше результаты исследования позволяют рекомендовать новое направление фитнеса – слинготанцы – для восстановления физического состояния женщин в послеродовой период. Поставленные в исследовании задачи решены, однако актуальность проблемы от этого не снижается. Перспективы дальнейших исследований связаны с инновационными преобразованиями оздоровительной физической культуры, что требует дальнейшего изучения и разработки программ по восстановлению физического состояния женщин в послеродовой период. В специальном исследовании нуждается проблема уточнения содержания и форм подготовки кадров, ориентированных на освоение новых социально-педагогических видов деятельности по реабилитации женщин в послеродовой период.

Библиографический список

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года : последняя редакция» // База НПА / В. Путин Председатель Правительства Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://baza.npa.ru/pravitelstvo-rf-rasporiazhenie-n1101-r-ot07082009-h1348995/>
2. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» : [утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2010 г. № 337 : Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, № 21, ст.

2603; № 26, ст. 3350)] : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-28122010-n-2106/>

3. Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.» / Д. Медведев Председатель Правительства Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70727660/>

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2002. – 480 с.

5. Бальсевич, В. К. Стратегия формирования здоровья человека средствами физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье»: материалы конгресса. Санкт-Петербург : Олимп, 2005. – С. 21–22.

6. Кулешова, Н. А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: специальность 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.А. Кулешова. – Москва, 2007. – 115 с.

7. Глухов, П. Э. Инновационный подход к физическому воспитанию средствами оздоровительно-развивающих видов гимнастики / П. Э. Глухов, М. Е. Глухова, // Дети, молодежь и окружающая среда : здоровье, образование, экология. – Барнаул, 2012. – С. 65–69.

8. Данилова, Н. А. Восстановление после родов : улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт / Н. А. Данилова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 139 с.

Байкалова Л.В., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных игр

Медведенко А.А., магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. В данной научной статье раскрывается обеспечение эффективности процесса воспитания быстроты у игроков в настольный теннис на этапе спортивной специализации. Рабочая гипотеза базируется на предположении о том, что тщательный анализ литературы по проблеме и знания исходного уровня скоростных возможностей младших школьников позволит выявить наиболее эффективные и адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся, средства и методы развития быстроты занимающихся.

Ключевые слова: процесс воспитания, быстрота, мотивация, младший школьный возраст.

L.V. Baykalova,

A.A. Medvedenko

FOSTERING SPEED OF TABLE TENNIS PLAYERS

Abstract. This scientific article reveals the effectiveness of the process of fostering the speed of table tennis players at the stage of sports specialization. The working hypothesis is based on the assumption that a thorough analysis of the literature on the problem and knowledge of the initial level of speed capabilities of younger schoolchildren will allow us to identify the most effective and adapted to the individual students' characteristics means and methods for developing the speed of students.

Key words: the fostering process, speed, motivation, primary school age.

Одним из важнейших физических качеств является быстрота – умение человека довести физическое действие до минимума для данных условий периода времени, поэтому ей следует уделить особое внимание, начиная с первых уроков физкультуры в школе. Быстрота уже давно обозначена в ряде двигательных и других связанных с человеком качеств, позволяющих совершать моторные действия в течение короткого времени. Это включает, во-первых, способность реагировать на чрезвычайные ситуации, требующие срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечить краткосрочные организменные процессы, которые оказывают непосредственное влияние на скорость движения.

В возрасте 7–10 лет существуют возможности для образования быстрых движений, в частности, путем увеличения их частоты и темпа. В этом возрастном диапазоне значительное увеличение максимальной скорости бега связано с естественным развитием скорости движений. Происходит созревание моторного анализатора, запускается выполнение самого важного локомоторного движения. Все это свидетельствует о необходимости начать обучать быстроте именно в течение этого возрастного периода. Педагогический процесс должен учитывать особенности возраста, а процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы он был направлен на гармоничное развитие физических качеств. Каждый период жизни и развития ребенка характеризуется особой ведущей деятельностью. В российской психологии под господствующей деятельностью понимается та, в которой качественными изменениями в психике детей является формирование основных психических процессов и личностных качеств, имеются ментальные новообразования, характерные для данного возраста [1].

Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности детей. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой младший школьный возраст представляет особенно благоприятным временем жизни, приносит двойную пользу: во-первых, у ребенка закрепляется жизненно весьма полезная и достаточно устойчивая личностная черта – мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом избегания неудачи, а во-вторых, это приводит к ускоренному развитию других разнообразных способностей ребенка [2].

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). В дошкольном возрасте используют и разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п. При развитии быстроты у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера.

Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом важно учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Рабочая гипотеза базируется на предположении о том, что тщательный анализ литературы по проблеме и знания исходного уровня скоростных возможностей младших школьников, позволит выявить наиболее эффективные и адаптированные к индивидуальным особенностям учащихся средства и методы развития быстроты занимающихся.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов полагают, что средством для развития скорости являются упражнения, выполняемые на предельной или почти предельной скорости (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы [3]:

1. Упражнения, которые оказывают непосредственное влияние на отдельные компоненты скоростных способностей.

2. Упражнения комплексного (универсального) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

3. Упражнения сопряженного воздействия.

По мнению Ж. Холодова и В. Кузнецова, для развития частоты движений необходимы:

1. Циклические упражнения в условиях, способствующих увеличению скорости движения.

2. Бег под гору.

3. Быстрые движения ног и рук, выполненные в высоком темпе, уменьшая колебание, а затем постепенно увеличивая его.

4. Упражнения для увеличения скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их сложном выражении используются три группы упражнений:

1. Упражнения, которые используются для развития скорости реакции.

2. Упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для движения на различных коротких участках (от 10 до 100 м).

3. Упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

В основе методики развития быстроты лежит повторяемость воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околоредельной, предельной и превышающей предельную быстротой. При этом в зависимости от целей и задач тренировочного цикла используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

Наиболее востребованными методами для практики воспитания быстроты у занимающихся настольным теннисом являются следующие: игровой метод, соревновательный метод, метод повторного выполнения упражнений, метод сопряженного выполнения упражнений [4].

При воспитании быстроты у занимающегося настольным теннисом необходимо формировать способность проявлять волевые усилия, направленные на предельную быстроту в выполнении упражнений.

Исследования Д. Иоселиани показали, что в предметно-нацеленных упражнениях результаты значительно возрастают, нежели при обычной направленности. Это связано с тем, что получение мгновенной информации о выполнении упражнения вызывает у спортсмена желание немедленно попытаться превзойти достигнутый результат.

Таким образом, главная задача при развитии быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому важно, чтобы спортсмены чаще применяли скоростные упражнения в форме состязания.

При развитии быстроты выделяют четыре основных метода:

1) Повторный метод.

2) Сопряженный метод.

3) Игровой метод.

4) Соревновательный метод.

Нагрузка в комплексах и в упражнениях планировалась в соответствии с принципами спортивной тренировки: волнообразное повышение объема и интенсивности нагрузки, повторности нагрузок, принципом разнообразия и новизны.

Для воспитания быстроты у учащихся применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту. Занимающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык. Общеразвивающие упражнения на быстроту применяются в подготовительной части занятия. Специальные упражнения на быстроту состоят из возможно быстрых движений, максимально приближенным к элементам игры в настольный теннис. Чтобы эффективно повышать уровень быстроты движений, необходимо

их выполнять с околопредельной и предельной скоростью в условиях обычных, облегченных и затрудненных.

На данный момент существует огромное количество различных методов развития быстроты. Традиционная классификация предполагает следующие виды обучения: словесный, работа с источниками, наглядный, практический (эксперимент). Однако такой подход в настоящее время не сможет удовлетворить школьников. В связи с этим в последние годы ведется поиск путей повышения эффективности обучения. Одно из перспективных направлений, особенно при работе с учащимися младшего школьного возраста, является внедрение игрового метода в процесс обучения. Здесь активность обучающихся стимулируется за счет специальной организации учебного материала.

При проведении занятий по физической культуре выяснилось, что учащиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении игр, изучении их правил. Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового метода. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, спортивные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Библиографический список

1. Киспаев, Т. А., Соколов, Д. А., Баянкин, О. В., Попова, Н. В. Роль мониторинга физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста / Т.А. Киспаев, Д. А. Соколов, О. В. Баянкин, Н. В. Попова // *Фундаментальные проблемы гуманитарных наук : опыт и перспективы развития исследовательских проектов РФФИ. Материалы всероссийской научной конференции с международным участием / Научный редактор Н. А. Матвеева; отв. редактор Т. П. Сухотерина. – Барнаул : АлтГПУ, 2020. – С. 377–380.*
2. Платонов, В. Н. Спортивно-оздоровительная подготовка детей школьного возраста к занятиям различными видами спорта / В. Н. Платонов // *Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 48-1. – С. 37–40.*
3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : Учебное пособие по курсу «Основы НИР» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // *Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.*

Баянкин О.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Старостина Л.Д., магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. *В настоящей статье представлен практический опыт формирования интереса к урокам физической культуры у сельских школьников. Результаты проведенных исследований позволили выявить основные тенденции и проблемы в школьном физическом воспитании. Для решения данной проблемы было проведено исследование формирования*

интереса учащихся сельских школ к занятиям физической культурой, итоги которого показали, что результаты эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают эффективность предложенной экспериментальной методики.

Ключевые слова: формирование, интерес, мотивация, физическая культура, физическая подготовка.

**O.V. Bayankin,
L.D. Starostina**

FORMATION OF INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AMONG RURAL SCHOOLCHILDREN

Abstract. *This article presents the practical experience of forming interest in physical education lessons among rural schoolchildren. The results of the research made it possible to identify the main trends and problems in school physical education. To solve this problem, a study was conducted on the formation of interest of rural school students in physical education, the results of which showed that the results of the experiment confirm the hypothesis put forward and prove the effectiveness of the proposed experimental method.*

Key words: formation, interest, motivation, physical culture, physical training.

В настоящее время одной из главных задач в образовательном процессе Российской Федерации является сбережение и повышение уровня здоровья среди молодежи. Современная модель образования, представленная в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), основывается на цели, чтобы сформировать знания, умения и навыки у учеников и способствовать целостному развитию личности. Однако, несмотря на наличие обозначенных ориентиров совершенствования образовательной системы в Российской Федерации, в последние годы можно отметить увеличение числа учеников с низким уровнем психического и физического здоровья. В настоящее время образовательная система призвана решить стратегически важную задачу, которая заключается в создании необходимых условий для того, чтобы образование не вредило здоровью учеников и студентов, а берегло и развивало его. Эти условия способствуют росту социальной и педагогической значимости формирования ценностей культуры здоровья у обучающихся, определяющих в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

В процессе исследования возможных вариантов коррекции социально-психологического состояния социума региона была выдвинута гипотеза о необходимости усиления физкультурного образования сельского населения с детства до момента прекращения деловой активности. Непрерывное физкультурное образование населения, по крайней мере, обеспечивает решение ряда общественно значимых задач, что дает возможность для:

- построения открытой системы образования, обеспечивающей каждому индивиду свободу выбора собственной траектории самообучения;
- коренного изменения организации процесса познания путем его смещения в сторону системного мышления;
- эффективной организации познавательной деятельности обучаемых в ходе учебного процесса с применением компьютера;
- использования специфических свойств компьютера, важнейшими из которых являются:
 - а) возможность организации процесса познания, поддерживающего деятельный подход к учебному процессу во всех его звеньях в совокупности (потребность–мотивы–цель–условия–средства–действия–операции);

б) индивидуализация учебного процесса при сохранении его целостности за счет программируемости и динамической адаптируемости, автоматизированных учебных программ.

Говоря об особенностях учебного процесса при использовании компьютерных технологий и средств телекоммуникаций, необходимо отметить, что эти технологии и средства принципиально не меняют основных фаз учебного процесса.

Демократические преобразования, происходящие в России, открывают возможности для постановки и решения разнообразных целей и задач воспитания, связанных с региональными, национальными, микросоциокультурными различиями. Эти задачи становятся разрешимыми только путём введения и осмысления новой концепции образования, принципы которой – гуманизм и приоритет общечеловеческих ценностей в процессе обучения и воспитания.

Проблема совершенствования школьного физического воспитания, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых и учителей-новаторов, по-прежнему остается одной из самых актуальных в общеобразовательных школах.

Особое внимание необходимо уделить той проблеме, что учащиеся в меньшей степени уделяют внимание урокам физкультуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, из-за чего не удается создать непрерывное физическое совершенствование, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. По этой причине здоровье у молодежи ухудшается.

Существенно повлиять на выявленную проблему можно за счет изменения школьного физического воспитания, а именно путем учета особенностей физического развития и типа телосложения каждого ученика; психических особенностей личности; уровня полового созревания и сенситивных периодов развития (В.К. Бальсевич, Ю.В. Давыдов, В.А. Долгов, В.А. Ермаков, Л.М. Куликов, Л.И. Лубышева, В.В. Лысенко, В.Д. Сонькин и др.).

Физическая культура – фундаментальная часть жизнедеятельности любого человека, которая, в свою очередь, представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Отметим, что в зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую, реабилитационную, применяемую в оздоровительных целях, профессионально-прикладную и спорт. В тех случаях, когда требуется выделить непосредственно прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «физическая подготовка».

Физическая культура является одной из важнейших дисциплин гуманитарного цикла и тесно связана со многими науками. Физическая культура и история культуры считаются фундаментом гуманитарного образования. Подчеркивается единство процессов культурологической подготовки и гуманитаризации образования.

Следует отметить, что обучающиеся не имеют необходимых знаний по физической культуре, и нет необходимой базы для дисциплины «Физическая культура». Вероятно, необходим курс «Введение в физическую культуру и спорт», и только после этого курса можно приступать к освоению курса «Физическая культура и спорт». Отсутствие необходимой подготовки осложняет усвоение теоретического материала. На освоение этого раздела отводится большее количество времени. Освоение этого раздела необходимо для того, чтобы обучающиеся владели теорией физической культуры и могли применять эти знания при изучении истории физической культуры. Такой подход позволяет устранить разрыв между теорией и историей физической культуры и помогает единству восприятия теоретического и чувственно-наглядного материала. Для достижения этой цели привлекается не только материал учебника, но и дополнительные материалы.

Для оптимизации процесса обучения необходимо заинтересовать обучающихся, научить их находить главное в изучаемом материале, научить анализировать, сопоставлять, сравнивать и т.п. И как говорил В.А. Сухомлинский, перевоплощать «теоретические истины в живые человеческие мысли и эмоции». Это актуально ещё и потому, что обучающиеся в группах и сами группы очень разнородны. И в дистанционном обучении также необходимо наставничество, живое человеческое общение, индивидуальный подход к трудному подростку и к группе в целом.

Наверное, не осталось на сегодняшний день мест, где не сказывалось бы негативное влияние последствий человеческой деятельности. Зато появились такие места, при характеристике экологического состояния которых можно усомниться в разумности человека.

Исследования многих специалистов убедительно показали, что спорт — исключительно сильнодействующее средство в воспитании «сельских школьников». Формируя у детей устойчивую потребность к занятиям спортом, мы ставим своей главной задачей через эти занятия возбудить у них интерес к общественной жизни, труду на производстве и учебе в школе.

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой [2].

В образовательных учреждениях физическая подготовка реализуется в рамках дисциплины «Физическая культура», целью которой является формирование физической готовности школьников к успешному выполнению дальнейших учебных задач, умелому применению физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе обучения в школе.

В рамках физической культуры школьников обеспечиваются пути реализации общекультурных знаний, формируются необходимые знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам учебной деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические качества человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются специальные для нее двигательные умения и навыки. Так, все большую важность приобретает должный уровень подготовки сотрудников правоохранительных органов. Разумеется, ключевое значение в этом вопросе имеет непосредственно уровень физической подготовки лиц, являющихся ответственными за обеспечение безопасности населения и правопорядка в целом [3].

Так, одним из важных факторов в ходе проведения занятий по физической культуре является заострение внимания на различных возрастных категориях сельских школьников. Возраст школьника требует пристального внимания учительского состава в ходе составления образовательных программ, что важно для определения должного уровня физической нагрузки для каждой возрастной категории.

Необходимо обратить внимание, что для сельских школьников в ходе проведения занятий по физической культуре возможно применение кардиоупражнений и многоповторных тренировок [4]. Отметим, что их возраст может колебаться более значительно, но, как правило, находится в пределах от 12–16 лет.

Заинтересовать школьников в физической культуре было предложено следующим путем: внедрить Олимпийское образование в школе и программу «Президентские состязания», однако эти факторы не решили отведенную им задачу.

Результаты проведенных исследований позволили выявить основные тенденции и проблемы в школьном физическом воспитании. Одной из наиболее актуальных является проблема повышения интереса к занятиям физической культурой школьников, поскольку физическая культура как общеобразовательный предмет еще не стал предметом

формирования физической культуры личности, раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Актуальными остаются проблемы совершенствования системы контроля школьной успеваемости. Изменения в системе оценивания, предлагаемые отдельными педагогами и применяемые системы не рассматривают влияние на повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой.

Изучение данной проблемы в теории и практике позволило выявить два основных противоречия в традиционной системе физического воспитания:

– с одной стороны, широкий выбор организационных форм, методов и средств школьного физического воспитания, с другой, – недостаточная разработанность эффективных систем контроля результатов учащихся как следствие педагогического процесса;

– обширный круг задач, стоящих перед физическим воспитанием, с одной стороны, и с другой, – недостаточная разработанность методик и технологий, направленных на формирование мотивирующей среды к занятиям физической культурой.

Наличие противоречий позволило сформулировать проблему исследования: «Как заинтересовать школьников заниматься физической культурой?»

Целью исследования явилось обоснование комплекса педагогических условий формирования интереса к занятиям физической культурой.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что при максимальном учете условий и факторов, влияющих на формирование мотивационной сферы учащихся, при постоянном стимулировании их активности и интереса к физическому саморазвитию, физическое воспитание в сельской школе можно вывести на более высокий уровень.

Для решения данной проблемы было проведено исследование формирования интереса учащихся сельских школ к занятиям физической культурой, итоги которого показали, что результаты эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают эффективность предложенной экспериментальной методики.

Данные, полученные в ходе эксперимента, показали эффективность применения стимулирующих факторов формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой, что повлияло, прежде всего, на значительное по сравнению с контрольными группами повышение результатов физической подготовленности и физического здоровья, академической оценки по предмету «Физическая культура».

Была обоснована методика формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой, основанная на взаимосвязи форм организации учебного процесса с методами обучения и методами контроля.

Среди основных результатов следует выделить положительное изменение отношения к занятиям физической культурой на основе повышения объективности контроля физической подготовленности, использования дополнительных стимулирующих факторов, обсуждения результатов тестирования физической подготовленности и здоровья вместе с учащимися и родителями в течение учебного года.

Следует отметить, что такую направленную работу по формированию интереса к занятиям физической культурой необходимо продолжать на протяжении всего периода обучения в школе.

Возможность улучшить физическую подготовленность на основе интегральной оценки, позволяющей учащимся выбрать наиболее привлекательные виды физической активности в соответствии с направлениями дальнейшей деятельности, предложенными педагогом, обоснование для каждого учащегося значимости работы над собственным здоровьем через интерпретацию результатов в отдельных показателях физического здоровья в начале учебного года повлияло на отношение к занятиям физической культурой у многих учащихся экспериментальной группы и отразилось на значительном приросте результатов физической подготовленности и здоровья.

Среди положительных результатов исследования значимое место занимает улучшение академической оценки по предмету «Физическая культура».

В целом по итогам экспериментального исследования была выполнена целевая установка, решены поставленные задачи и подтверждена рабочая гипотеза.

Наше исследование не решает полностью поставленную проблему, поэтому дальнейшие разработки могут идти по следующим направлениям:

1. Повышение эффективности формирования потребностей учащихся в занятиях физическими упражнениями.
2. Создание условий, повышающих эффективность приобщения учащихся, родителей и педагогов к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой.
3. Повышение объективности оценки по предмету «Физическая культура».

Библиографический список

1. Киспаев, Т. А., Соколов, Д. А., Баянкин, О. В. Роль мониторинга физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста / Т. А. Киспаев, Д. А. Соколов, О. В. Баянкин // *Фундаментальные проблемы гуманитарных наук: опыт и перспективы развития исследовательских проектов РФФИ. Материалы всероссийской научной конференции с международным участием* / Научный редактор Н. А. Матвеева; отв. редактор Т. П. Сухотерина. – Барнаул : АлтГПУ, 2020. – С. 377–380.

2. Шеенко, Е. И., Баянкин, О. В., Валынкин, Р. О. О комплексном подходе к оцениванию физической культуры обучающихся / Е. И. Шеенко, О. В. Баянкин, Р. О. Валынкин // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2020. – № 68–4. – С. 276–280.

3. Попова, Н. В. Практический аспект формирования самоопределения как профессионально значимый фактор педагога сферы физической культуры / Н. В. Попова // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2019. – № 2. – С. 36–41.

4. Кузнецов, И. В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / И. В. Кузнецов // *Физическая культура и спорт: пути совершенствования. Материалы конференции*. – Барнаул : АлтГПУ, 2016. – С. 86–90.

Вебер Д.А., старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания

Трикина А.А., магистрант Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Аннотация. В научной статье представлен теоретический и практический опыт использования игровых форм обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности». Разработан и представлен урок по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», направленный на организацию деятельности обучающихся по изучению и первичному закреплению правил выживания человека в условиях природной среды. Авторами проведено экспериментальное исследование применения игровых форм обучения в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Было сделано заключение о том, что серия игр, разработанная в рамках раздела «Основы комплексной безопасности» с учётом изученных рекомендаций и методических указаний, может

изменить показатели образовательного процесса в области безопасности жизнедеятельности и создать положительную динамику мотивации обучения.

Ключевые слова: игра, игровые формы обучения, игровые педагогические технологии.

**D.A. Weber,
A.A. Trikina**

THE USE OF GAME FORMS OF LEARNING IN THE LESSONS OF "FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY»

Abstract. *The scientific article presents the theoretical and practical experience of using game forms of learning in the lessons of «Fundamentals of Life Safety». A lesson on the subject «Fundamentals of life safety» is developed and presented, aimed at organizing the activities of students for the study and primary consolidation of the rules of human survival in the natural environment. The authors conducted an experimental study of the use of game forms of education in the framework of the subject "Fundamentals of Life Safety". It was concluded that a series of games developed within the framework of the section «Fundamentals of Integrated Safety», taking into account the studied recommendations and methodological guidelines, can change the indicators of the educational process in the field of life safety and create a positive dynamic of learning motivation.*

Key words: game, game forms of learning, game pedagogical technologies.

Поиск новых форм и приемов изучения основ безопасности жизнедеятельности в наше время – явление не только закономерное, но и необходимое. В условиях ориентации процесса обучения на развитие и саморазвитие существующая теория и технология массового обучения должна быть направлена на формирование сильной личности, способной жить и работать в непрерывно меняющемся мире, способной смело разрабатывать собственную стратегию поведения, осуществлять нравственный выбор и нести за него ответственность.

В школе особое место занимают такие формы занятий, которые обеспечивают активное участие в уроке каждого ученика, повышают авторитет знаний и индивидуальную ответственность школьников за результаты учебного труда. Эти задачи можно успешно решать через технологию игровых форм обучения. В.П. Беспалько в книге «Слагаемые педагогической технологии» дает определение педагогической технологии, как систематичному воплощению на практике заранее спроецированного учебно-воспитательного процесса [1].

Спортивная секция – коллектив, помогающий детям получить правильное социальное и психологическое воспитание. Это то место, где у школьников будет вырабатываться характер, сила воли, психоэмоциональное состояние. Попадая в секцию того или иного вида спорта, ученик учится преодолевать трудности и препятствия, появляющиеся перед ним по средствам личных сил.

Гармоническое развитие детей школьного возраста подразумевают под собой правильное разностороннее физическое развитие под руководством заинтересованного в этом тренера. Задачи, ставящиеся в физическом воспитании детей школьного возраста, должны конкретизироваться в связи с их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Конечно, школьные учреждения должны уделять огромную роль физическому воспитанию ребенка. Но занятия по физкультуре в школе и занятия в секциях при школе имеют свои минусы: длительность занятия не превышает 30 минут; необорудованные залы и др.

Таким образом, секции для детей школьного возраста максимально сильно сосредоточены на правильном физическом и психологическом воспитании детей.

Необходимо помнить, что важная роль в физическом воспитании детей принадлежит игре. Подвижные игры являются неотъемлемой частью тренировки. Именно поэтому в специализированных секциях дети развиваются физически и психологически намного быстрее.

Но важно помнить, что работа с детьми школьного возраста требует определенной ответственности и повышенного внимания на тренировках. Поэтому работать с детьми такого возраста довольно тяжело; «не навредить» – это один из основных принципов в работе с учащимися.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания школьников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Таким образом, ежедневные занятия детей в спортивной секции формируют у ребенка здоровый организм, правильное восприятие образа жизни, любовь к занятию физической культурой, крепкий иммунитет.

Существует великая формула К.Э. Циолковского, приоткрывающая завесу над тайной рождения творческого ума: «Сначала я открывал истины, известные многим; и, наконец, стал открывать истины, никому еще не известные». Видимо, это и есть путь становления творческой стороны интеллекта, исследовательского таланта. И одним из эффективных средств этого является игра [2].

Технология игровых форм обучения нацелена на то, чтобы научить учащихся осознавать мотивы своего учения, своего поведения в игре и в жизни, т. е. формировать цели и программы собственной самостоятельной деятельности и предвидеть ее ближайшие результаты.

Таким образом, в связи с актуальностью данной проблемы нами сформулирована тема исследования: «Использование игровых форм обучения на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности». Цель работы – теоретическое изучение особенностей игровых форм обучения на уроках в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и их практическое применение.

Гипотеза исследования видится в следующем: использование игровых технологий на уроках ОБЖ будет способствовать активизации мыслительной деятельности учащихся и воспитанию познавательных интересов, если игровые технологии будут систематически использоваться в учебном процессе на различных этапах урока и во внеурочной деятельности.

Вкладывается великое множество смыслов и значений в слово «игра». Из этого множества выделим основное, которое относится к общему определению игры, чтобы затем перейти к рассмотрению этого понятия с точки зрения психологии и педагогики. Игра представляется как некий всеобщий принцип, закон или дух, который приводит в движение механизм всего мироздания [3].

В ходе игры возникают непредсказуемые ситуации, они пробуждают фантазию и воображение, стимулируют самостоятельность и самодеятельность участников, которые открывают простор для принятия нестандартных решений [4].

Педагогический опыт показывает, что одним из средств развития интеллектуального потенциала и активизации мыслительной деятельности школьников, является дидактическая игра. Дидактическая игра учит обобщать, анализировать, соотносить разные свойства, организовывать практические действия [5].

Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [6]. В современной школе, делающей ставку на активизацию и интенсификацию учебного процесса, игровая деятельность используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета;
- как элементы (иногда весьма существенные) более обширной технологии;
- в качестве урока или его части (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);
- как технологии внеклассной работы (игры типа «Зарница», «Орленок», КТД и др.).

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

На уроках ОБЖ можно использовать все группы игр, развивающих интеллектуальную и познавательную активность ребенка: предметные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, строительные, трудовые, технические, конструкторские игры, интеллектуальные игры.

При выполнении данных заданий на этапе разучивания двигательных действий формировались познавательные умения: сравнение, аналогия; извлечение из текстов необходимой информации; выполнение действий по инструкции.

Регулятивные умения: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять пошаговый контроль своих действий; действовать с учетом выделенных ориентиров; находить ошибки при выполнении учебных заданий; вносить необходимые коррективы; адекватно воспринимать оценку учителя и одноклассников.

Коммуникативные умения: обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания; участвовать в диалоге, отвечать на поставленные вопросы, слушать и понимать речь других, использовать критерии для обоснования своего суждения.

Практическая реализация реформы школы требует решения одной из главных задач совершенствования урока. Эффективность современного урока оценивается по его конечному результату. Это требует от учителя тщательного продумывания содержания учебного материала и организации форм деятельности учеников на уроке.

Таким образом, результативность применения игровых технологий на уроках ОБЖ будет зависеть, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

База исследования – Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №70» г. Барнаул.

В эксперименте принимали участие два класса: 6А класс, контрольная группа (25 человек), 6Б класс, экспериментальная группа (25 человек). В 6А уроки проводились в традиционной форме, в 6Б – с применением игровых технологий.

Так как динамика познавательной активности и интереса к предмету отражается прежде всего в учебной успешности учащихся, для определения уровня познавательной активности сравнили показатели общей и качественной успеваемости в обеих группах.

Для реализации поставленных задач применили следующие методы: теоретический и эмпирический (наблюдение, беседа, творческая работа, анкетирование).

Теоретический метод: провели обзор популярной, научной, медицинской психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования.

Эмпирический метод: провели наблюдение, беседы, анкетирование, опытно-экспериментальную исследовательскую работу.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – констатирующий. Изучение научной литературы по проблеме исследования. Определение цели, предмета, объекта, задач исследования. Подбор методик и диагностик. Проведение диагностики и математической обработки.

Второй этап – формирующий. Исследовались игровые формы обучения в основе курса ОБЖ, направленные на развитие культуры безопасности жизнедеятельности.

Определялись основные формы, методы и критерии воспитания культуры безопасности жизнедеятельности.

Третий этап – контрольный. Завершение эксперимента. Повторная диагностика. Коррекция, систематизация и обобщение результатов исследования. Апробирование основных идей и положений исследования. Игровые технологии на уроках как один из факторов повышения активизации и интенсификации деятельности учащихся. Теоретическая интерпретация.

На констатирующем этапе можно сделать вывод: 16% учащихся контрольной группы показали высокий уровень знаний (4 из 25 чел.), что соответствует 84–100% уровню знаний. 32% учащихся качественно справились с тестовыми заданиями, что соответствует среднему уровню знаний (51–83%), большая часть учащихся показали низкий уровень знаний (13 из 25 чел.), что составляет 52% от общего числа контрольной группы.

По результатам тестирования в экспериментальной группе можно сделать вывод: 16% учащихся показали высокий уровень знаний, 24% группы показали средний уровень, 60% имеют низкий уровень знаний.

Формирующий (второй) этап эксперимента был ориентирован на активное воздействие на условия выполнения деятельности учащихся контрольной и экспериментальной групп: с учащимися контрольной группы проводились занятия в традиционной форме, с учащимися экспериментальной группы – с применением игровых форм.

Во время традиционного урока учащиеся 6А (контрольного) класса изучали теоретический материал по отработанной схеме урока. На занятиях использовались плакаты, учебник, тематические презентации. Изучаемый материал соответствовал содержанию учебного предмета, информация носила преимущественно фактологический характер: сообщение готового материала, обучение по образцу, механическое запоминание. Учащиеся во время урока слушали учителя, в простой привычной обстановке работать им было легко, вопросов по теме урока не возникало.

Занятия в 6Б (экспериментальном) классе проходили в нетрадиционной форме с применением игровых технологий. Игровые моменты были включены на разных этапах получения знаний: урок, выполнение домашнего задания, внеурочная деятельность.

Применение игровых технологий в процессе обучения в сочетании с другими педагогическими технологиями повышают эффективность образования учащихся в области безопасности жизнедеятельности.

Нами проведено экспериментальное исследование применения игровых форм обучения в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Эксперимент позволяет сделать вывод:

1) Улучшение качества знаний наблюдается в обеих группах, но в экспериментальной группе оно характеризуется большей интенсивностью: увеличилось количество учащихся с высоким уровнем знаний (в начале эксперимента – 16% учащихся, в конце – 76%), уменьшилось количество учащихся с низким уровнем знаний (в начале – 60%, в конце – 4%).

2) На констатирующем этапе эксперимента показатели контрольной группы были выше показателей экспериментальной. После формирующего этапа ситуация изменилась, показатели экспериментальной группы не только достигли результатов контрольной группы, но и превысили их: в контрольной группе высокий уровень имели 52% учащихся, в экспериментальной – 76%, низкий уровень в контрольном классе имели 16% учащихся, в экспериментальном – 4%. Это является ярким подтверждением гипотезы.

Таким образом, серия игр, разработанная в рамках, раздела «Основы комплексной безопасности» с учётом изученных рекомендаций и методических указаний может изменить показатели образовательного процесса в области безопасности жизнедеятельности и создать положительную динамику мотивации обучения.

Библиографический список

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогических технологий / В. П. Беспалько. – Москва : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Серeda, Д. М. Применение деловой игры как эффективное средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Серeda // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : сборник статей / Ответственный редактор А.В. Коричко. – Нижневартковск : Нижневартковский государственный университет, 2018. – С. 209–212.
3. Бесова, М. А. Познавательные игры от А до Я / М. А. Бесова. – Ярославль : Академия развития, 2004. – 272 с.
4. Мысина, Т. А. Теоретико-методические аспекты использования психотехнических игр в процессе профессионально-психологической подготовки бакалавров / Т. А. Мысина // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : сборник статей / Ответственный редактор А.В. Коричко. – Нижневартковск : Нижневартковский государственный университет, 2018. – С. 54–56.
5. Баянкин, О. В. Использование психотехнических игр в процессе формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» / О. В. Баянкин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–3. – С. 268–271.
6. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности / С. В. Белов. – Москва : Высшая школа, 2001. – 484 с.

*Воробьева О.И., преподаватель кафедры спортивных игр
Куличевский И.О., студент 4 курса Института физической культуры и спорта
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМУ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ШКОЛЬНИКОВ 7 КЛАССА НА ОСНОВЕ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА

Аннотация. В статье рассказывается о том, как применяется системно-деятельностный подход на уроке физической культуры в свете требований ФГОС при разучивании техники нападающего удара в 7 классе.

Ключевые слова: ФГОС, системно-деятельностный подход, универсальные учебные действия, компетентность.

**O.I. Vorobieva,
I.O. Kulichevsky**

METHODS OF TEACHING OFFENSIVE STRIKE RECEPTION BASED ON THE SYSTEM-ACTIVITY APPROACH OF STUDENTS OF THE 7TH GRADE

Abstract. The article describes how the system-activity approach is applied in the physical education lesson in the light of the requirements of the Federal State Educational Standard when learning the technique of an offensive strike in the 7th grade.

Key words: FSES, system-activity approach, universal educational actions, competence.

Системно-деятельностный подход – это организация учебного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности школьника [1].

Назовем основные принципы системно-деятельностного подхода.

Принцип деятельности. Системно-деятельностный подход в образовании основан именно на данном принципе. Для его реализации учитель должен создавать на уроке такие условия, при которых ученики не просто получают готовую информацию, а сами добывают ее. Школьники становятся активными участниками образовательного процесса. Также они учатся пользоваться разнообразными источниками информации, применять ее на практике. Таким образом, ученики не только начинают понимать объем, форму и нормы своей деятельности, но и способны изменять и совершенствовать эти формы.

Другой важнейший принцип системно-деятельностного подхода – принцип системности. Смысл его заключается в том, что преподаватель дает ученикам целостную, системную информацию о мире. Для этого возможно проведение уроков на стыке наук. В результате реализации такого принципа у учеников формируется целостная картина мира [2].

Использование системно-деятельностного подхода ориентировано, прежде всего, на формирование информационно-коммуникативной культуры учащихся. Резко возрастает роль познавательной активности учащихся, их мотивированность к самостоятельной учебной работе [3; 4].

В настоящее время волейбол – это один из самых зрелищных игровых видов спорта, но одно дело тренировочный процесс и спорт высших достижений, другое – обучение базовым техническим приемам волейбола в школе. В классической методике представлен метод пошагового разбора техники нападающего удара, разбор подводящих упражнений, только потом непосредственно сам нападающий удар. Итак, по исследуемой нами проблематике имеется значительный аналитический материал, но при этом слабо изученными остаются вопросы разработки и использования педагогических средств, приемов, способов и методов обучения на основе системно-деятельностного подхода.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью совершенствования методики обучения двигательным действиям на основе системно-деятельностного подхода и недостаточной разработанностью методологических основ ее реализации на уроках физической культуры. С целью разрешения существующих противоречий определена проблема исследования – какое теоретическое и практическое педагогическое сопровождение необходимо для совершенствования методики обучения двигательному действию на основе системно-деятельностного подхода. Цель исследования: обоснование методики обучения приему нападающего удара на основе системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры.

В исследовании приняли участие 25 школьников 7 класса. На этапе ознакомления с приемом нападающего удара на уроках учащимся создавались условия для формирования умения описывать технику нападающих ударов. На этапе разучивания двигательного действия школьникам создавались условия для самостоятельного освоения приема нападающего удара и давались задания на выявление и устранения типичных ошибок. Например, предлагались задания подобного содержания: определите ключевые показатели приема нападающего удара; сравните по своим ощущениям выполнение приема нападающего удара с ключевыми показателями; сравните технику выполнения приема нападающего удара одноклассника с ключевыми показателями; сравните технику выполнения приема нападающего удара нескольких одноклассников и т.д. На этапе совершенствования двигательного действия учащимся предоставлялась возможность взаимодействия со сверстниками в процессе совместного освоения техники приема нападающего удара, с соблюдением правил безопасности. Для учащихся создавались условия для выполнения индивидуальных и групповых упражнений:

Упражнение 1. Ученики встают на боковую линию волейбольной площадки и по команде выполняют имитацию нападающего удара, а именно шаг левой ногой, напрыгивание, выпрыгивание максимально вверх и имитация удара правой рукой, приземление на носки в то же место откуда и был выполнен прыжок. Каждый ученик должен

выполнить по 10 имитаций нападающего удара сравнивая технику выполнения по своим ощущениям с ключевыми показателями.

Упражнение 2. Ученики встают в 4 зону волейбольной площадки, выполняют набрасывание ученику, который находится у сетки в 3 зоне и выполняет передачу над сеткой, высотой в 2–2,5 м, учащиеся 4 зоны выполняют нападающий удар через сетку. Каждый ученик должен выполнить по 5 ударов в площадку; если мяч попал в сетку или в аут, удар не засчитывался.

Упражнение 3. Круговая тренировка (состоит из 4 станций):

Станция 1 – первый ученик встает за лицевую линию волейбольной площадки и выполняет подачу, затем он встает в 6 зону и ждет приема.

Станция 2 – второй ученик стоит в 6 зоне противоположной площадки и выполняет прием с подачи, доводит мяч до пасующего, который находится в 3 зоне.

Станция 3 – третий ученик из 3 зоны выполняет передачу в 4 зону.

Станция 4 – ученик выполняет нападающий удар через сетку из 4 зоны, а первый ученик, который выполнял подачу, осуществляет прием мяча после нападающего удара. Затем происходит смена позиций учеников по часовой стрелке.

В начале экспериментальной работы учащиеся 7 класса допускали 20 ошибок в технике выполнения приема нападающего удара, не могли описать технику выполнения, выявить ключевые показатели техники выполнения двигательного действия, выявить и устранить ошибки. После проведения формирующего эксперимента было выявлено 5 ошибок в технике выполнения приема нападающего удара; 90 % учащихся смогли описать технику выполнения приема, выявить и исправить ошибки.

Библиографический список

1. Давыдова, С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС / С. В. Давыдова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар : Новация, 2016. – С. 142–144.

2. Тихонов, А. М. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом / А. М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 13–15.

3. Баженова, Н. А. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры / Н. А. Баженова // Физическая культура и спорт : пути совершенствования : Материалы конференции. – Москва : Мир науки, 2019. – С. 87–92 : [сайт]. – URL: <https://izdmn.com/PDF/06MNNPK19.pdf>

4. Капилевич, Л. В. Формирование двигательных навыков на основе современных информационных технологий / Л. В. Капилевич, А. В. Разуванова, Е. В. Медведева, Е. В. Кошельская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 86.

Глухова М.Е., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики

Андрюченко М.В., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье рассмотрена предметная подготовка в художественной гимнастике детей 6–7 лет, улучшены координационные способности гимнасток посредством экспериментальной методики с использованием упражнений с предметами. В исследовании приняло участие 20 юных спортсменок. Разработана методика занятий с использованием

упражнений с предметами. Получены достоверные изменения координационных способностей гимнасток экспериментальной группы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координация, упражнения.

**M.E. Gluhova,
M.V. Andrienko**

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 6-7 YEARS OLD GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. *The subject training in rhythmic gymnastics of 6-7 years old children is considered, the coordination abilities of gymnasts are improved by means of experimental methods using exercises with objects. The study involved 20 young athletes. A method of training using exercises with objects has been developed. Significant changes in the coordination abilities of gymnasts in the experimental group were obtained.*

Key words: gymnastics, coordination, exercises.

Художественная гимнастика – это один из самых популярных видов физической культуры в нашей стране. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

В связи с тем, что художественная гимнастика постоянно совершенствуется как в физическом, так и в техническом плане, к подготовленности гимнасток возрастают требования к спортивному мастерству, а непрерывный рост спортивных результатов требует постоянного поиска новых форм, средств и методов работы. Те же требования относятся и к уровню физической подготовки гимнасток, включая координационные способности юных спортсменок, особенно на этапе их становления – этапе начальной подготовки, соответствующем возрасту 6–7 лет.

Вместе с тем координационная сложность и ответственность за безошибочное выполнение упражнений с предметами требует совершенствования методики двигательной-координационной подготовки, способной обеспечить необходимую базу эффективного обучения упражнениям [1].

Проведенный анализ учебно-методической литературы показал, что программа занятий физической (двигательной) активностью, в том числе художественной гимнастикой, с детьми должна быть направлена на повышение их общей физической подготовленности, совершенствование изученных ранее и освоение новых акробатических упражнений и упражнений с предметами, предъявляющих повышенные требования к координации движений [2].

В связи с вышесказанным требуется поиск и применение эффективных методов и средств для решения частных задач, направленных на развитие координационных способностей юных гимнасток 6–7 лет.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании методики развития координационных способностей у девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Алтайской краевой общественной организации – спортивного центра «Эланс» г. Барнаула [3]. В исследовании приняли участие 20 девочек 6–7 лет, впервые пришедшие в секцию художественной гимнастики. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную

(n=10). Тренировочные занятия по художественной гимнастике были организованы 3 раза в неделю по 90 мин.

Построение тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» [4], а также в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по художественной гимнастике.

Структура занятия ничем не отличалась от общепринятой: вводная часть, основная и заключительная. В первой части занятия выполнялись упражнения общеразвивающего характера. Во второй части дети выполняли упражнения в ходьбе, беге, прыжках и танцевальных шагах, упражнения у опоры, без предметов и несложные игровые задания.

Отличие экспериментальной методики от контрольной состояло в том, что в тренировку девочек 6–7 лет включались 4–5 дополнительных несложных упражнений с предметами. Эти упражнения использовались в конце основной части тренировки.

В заключительную часть занятия были включены игры малой интенсивности, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения, направленные на развитие гибкости, после занятий подводились итоги тренировочного занятия.

В конце исследования было проведено итоговое тестирование координационных способностей юных гимнасток 6–7 лет (рис. 1, рис. 2, табл. 1), которое выявило статистически достоверные различия между показателями девочек контрольной и девочек экспериментальной групп [5].

Сравнительный анализ показателей, характеризующих координационную подготовленность девочек 6–7 лет в конце эксперимента.

Таблица 1.
Показатели координационной подготовки

Контрольные упражнения	Группы	Статистические контрольные показатели		
		X±m	t	p
Проба Ромберга, см	ЭГ	19,2 ± 0,9	5,2	<0,05
	КГ	14,7 ± 0,5		
Челночный бег, сек	ЭГ	11,6 ± 0,1	2,2	<0,05
	КГ	12,0 ± 0,2		

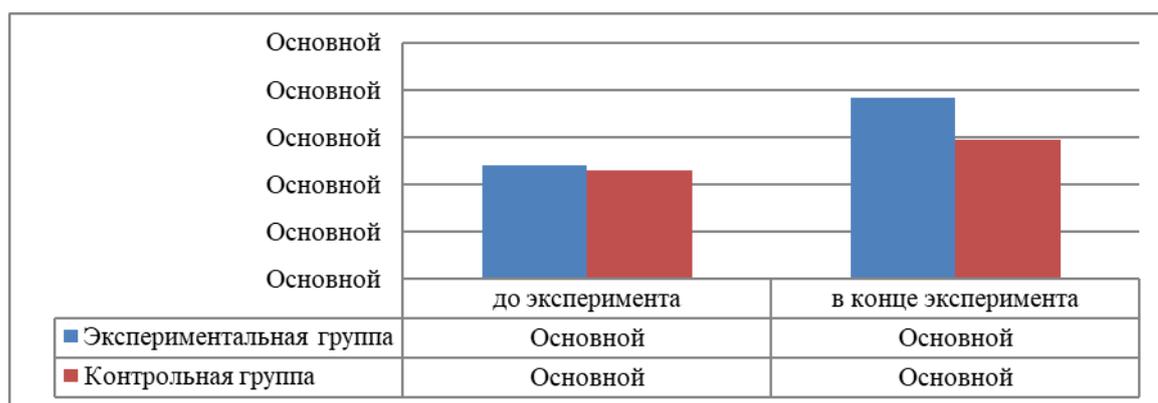


Рисунок 1 –Динамика результатов гимнасток в пробе Ромберга, сек.

В продемонстрированном контрольном федеральном испытании «методика Проба упражнений Ромберга» гимнасток изменения в растяжении контрольной второй группе составили 3,2 секунды (выше до развития эксперимента тренировочных результат способностей был 11,5 группах сек., девочек после – 14,7 сек). В занятия экспериментальной средней группе в данном эксперименте на 7,1 секунды (до эксперимента был 12,1 сек., приняло после – 19,2 сек). Таким образом, контрольные результаты, продемонстрированные

в экспериментальной группе заметно выше, контрольных при статистически достоверном уровне характеризующих различий

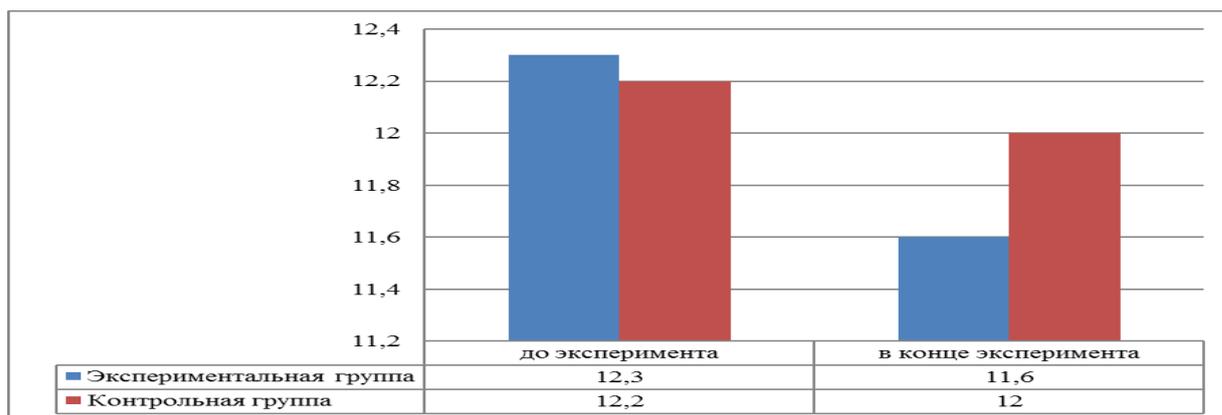


Рисунок 2 – Динамика результатов гимнасток в челночном беге, сек.

В контрольном испытании «Челночный бег» изменения в контрольной группе составили 0,2 секунды (до эксперимента результат был 12,2 сек., после – 12,0 сек). В экспериментальной группе в контрольном испытании девочек результат изменился в среднем на 0,7 секунды (до эксперимента был 12,3 сек., после 11,6 сек).

Таким образом, результаты, продемонстрированные в экспериментальной группе, заметно выше при достоверном уровне различий.

Анализ данных, полученных в результате проведения контрольных испытаний по исследуемым параметрам, свидетельствует о развивающем воздействии методики, применяемой на протяжении педагогического эксперимента, проведенного как в контрольной, так и экспериментальной группах. Но более значимые изменения результатов зафиксированы у девочек экспериментальной группы.

Библиографический список

1. Николаева, Е. С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5–7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Николаева. – Белгород, 2006. – 153 с.
2. Баженова Н. А. Подготовка будущего учителя к формированию здорового образа жизни школьников : на материале факультета физической культуры педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Баженова Н. А. – Барнаул, 2000. – 217 с.
3. Глухова, М. Е. Подготовка будущего учителя к организации и проведению занятий со школьниками оздоровительными видами гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Глухова М. Е. – Барнаул, 2008. – 227 с.
4. Храмова, Я. С. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики / Я. С. Храмова // Психодидактика высшего и среднего образования : материалы десятой юбилейной международной научно-практической конференции : в 2 частях / отв. ред. А. Н. Крутский, О. С. Косихина. – Барнаул : АлтГПА, 2014. – С. 346–348.
5. Слободина, Е. С. Гимнастика для девочек младшего школьного возраста как средство формирования женщин / Е. С. Слободина // Молодежь–Барнаул. Материалы XXI городской научно-практической конференции молодых ученых. – Барнаул, 2020. – С. 470.

Грабиненко Е.В., канд. мед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В научной статье раскрываются теоретические и практические предпосылки современных подходов к формированию здорового и безопасного образа жизни. В рамках данного предмета автором был проведен опрос студентов I курса с целью выяснения отношения студентов к здоровому образу жизни. Принципиальным отличием данного подхода послужило то, что на первом месте по отношению к состоянию своего здоровья оказались студенты дневного отделения ИФКиС. Суммарная оценка отношения к здоровью в двух других группах оценивается как средняя, то есть многое в поведении нужно изменить, при этом заочники ИФКиС незначительно опередили студентов ИПИП.

Ключевые слова: современные подходы, здоровье, здоровый образ жизни, безопасный образ жизни, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии.

E.V. Grabinenko

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE

Abstract. The scientific article reveals the theoretical and practical prerequisites of modern approaches to the formation of a healthy and safe lifestyle. Within the framework of this subject the author conducted a survey of 1st-year students in order to clarify the students' attitude to a healthy lifestyle. The fundamental difference between this approach was that the students of the full-time department of IFKaS covered the first place in relation to the state of their health. The overall assessment of the attitude to health in the other two groups is estimated as average, that is, a lot of behavior needs to be changed, while the part-time students of IFKaS were slightly ahead of the students of IPaP.

Key words: modern approaches, health, healthy lifestyle, safe lifestyle, health-saving activities, health-saving technologies.

Здоровье – самая большая ценность каждого человека. Отношение человека к здоровому образу жизни характеризует его общую культуру, эрудицию, интеллект, только здоровье может дать человеку возможность смотреть в будущее, строить планы, осуществлять их, стать настоящим профессионалом своего дела, быть в жизни тем, кем хочется.

В Федеральном государственном образовательном стандарте для педагога выделены компетенции, относящиеся к здоровьесберегающей деятельности [1]:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК – 7);
- применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности (УК – 7.1) [2];
- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике (УК – 7.3) [3].

Одной из трудовых функций в стандарте педагога является формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни [4].

В Алтайском государственном педагогическом университете на основе понимания важности формирования здорового образа жизни у будущих педагогов с 2019 года в

здоровьесберегающий модуль добавлена дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для всех педагогических специальностей.

В рамках данного предмета был проведен опрос студентов 1 курса с целью выяснения отношения студентов к здоровому образу жизни. Опрос проводился опрос с помощью опросника «Общая оценка здорового поведения» [5].

В исследовании приняли участие 3 группы респондентов: студенты Института физической культуры и спорта (далее – ИФКиС) дневного отделения (человек, средний возраст 19,3 лет), студенты ИФКиС заочного отделения (человек, средний возраст 30,8 лет), студенты Института психологии и педагогики (далее – ИПиП) (человек, 18,55 лет).

В целом суммарное отношение к здоровью было распределено следующим образом (таблица 1):

Таблица 1
Суммарное количество баллов опросника «Общая оценка здорового поведения»

Группы студентов	М	m
ИФКиС ДО (n=13)	55.46	2.19
ИФКиС ЗО (n=14)	46.14	2.68
ИПИП (n=20)	44.95	2.50

Первый вопрос о занятиях физической культурой показал ожидаемые результаты – на двигательную активность больше времени тратят студенты ИФКиС: 46% студентов дневного отделения и 50% студентов заочного отделения занимаются физической культурой 3 дня и более в неделю. Среди студентов ИПиП таких только 15% (таблица 1). Совсем не занимаются физкультурой 20% опрошенных студентов ИПиП, и 15% и 14% студентов ИФКиС дневного и заочного отделений.

Таблица 2
Ответы на вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой, по крайней мере, 20 минут без перерыва?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПИП
3 дня и больше	46	50	15
1–2 дня	38,46	35,7	65
Ни разу	15,38	14,28	20

Курение – один из самых неблагоприятных факторов для здоровья, но самая лучшая ситуация относительно наличия / отсутствия данного фактора складывается у студентов ИПиП, возможно, потому что среди респондентов были только девушки: 60% не курят совсем, 30% – очень редко, 10% – иногда. Из студентов ИФКиС на дневном отделении не курят 62%, при этом 16% курят редко, 16% – иногда, 7% – каждый день. Каждый день курят 21% заочников ИФКиС, никогда не курят 57% таких студентов, редко – 14%, иногда – 7% (таблица 3).

Таблица 3
Ответы на вопрос «Как часто вы курите?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПИП
Никогда	61,5	57,1	60
Очень редко	15,38	14,28	30
Иногда	15,38	7,14	10
Каждый день	7,7	21,4	0

На вопрос об употреблении алкоголя выяснилось, что студенты АлтГПУ не пьют или употребляют алкоголь умеренно (таблица 4).

При этом совсем не употребляют алкоголь 40% студентов ИПиП, 31% студентов дневного отделения ИФКиС, 14% – студентов заочного отделения, одну порцию алкоголя в неделю употребляют 23%, 43%, 55% студенты ИФКиС, заочники, студенты ИПиП соответственно. Студентки ИПиП на этом ограничиваются, а 31% заочников ИФКиС могут употреблять 4–6 порций алкоголя в неделю. Среди студентов дневного отделения таких 7%.

Таблица 4
Ответы на вопрос «Какое количество алкоголя вы потребляете?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Не употребляю вообще	30,76	14,28	40
1 порция в неделю	23	42,8	55
2–3 порции в неделю	30,76	21,4	5
4–6 порций в неделю	7,7	21,4	0
4–6 порций в неделю и больше 2 в день	0	0	0
Больше 6 порций в неделю	0	0	0

Питание является важным составляющим здорового образа жизни, причем большое значение придается режиму приема пищи. На вопрос «Сколько раз в неделю вы завтракаете?» выяснилось, что каждый день завтракают 31% студентов дневного отделения ИФКиС, 29% студентов заочного отделения ИФКиС, 25% студенток ИПиП. Совсем не завтракают 7%, 14% и 35% студентов соответственно (таблица 5).

Таблица 5
Ответы на вопрос «Сколько раз в неделю вы завтракаете?»

Варианты ответов	Группы студентов		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Ни разу	7,7	14,28	35
1 или 2	7,7	14,28	15
3 или 4	38,46	28,6	20
5 или 6	15,38	14,28	5
7	30,76	28,6	25

Помимо того, что 35% студентов ИПиП не завтракают, они часто перекусывают между основными приёмами пищи. Только 10% их никогда не портят аппетит, 20% перекусывают более 10 раз в неделю.

Самая благоприятная ситуация у студентов дневного отделения ИФКиС: или совсем не перекусывают (7,7%) или редко, 1–2 раза в неделю – 54%, 3–4 раза в неделю – 38%.

Среди студентов заочного отделения ИФКиС, как работающих людей, ситуация не такая радужная: 43% портят аппетит 5–7 раз, 7% – 3–4 раза, 36% – 1–2 раза в неделю. Совсем не перекусывают 7%.

Таблица 6
Ответы на вопрос «Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Никогда	1=7,7	1=7,14	2=10
1 или 2 раза в неделю	7=53,8	5=35,7	4=20
3 или 4 раза в неделю	5=38,46	1=7,14	7=35

5 или 7	0	6=42,8	3=15
8 или 10	0	0	0
Более 10	0	1=7,14	4=20

Наиболее благоприятная ситуация со сном у студентов дневного отделения ИФКиС: 7–8 часов спят 77%, остальные 23% немного недосыпают, спят по 5–6 часов. Немного хуже картина сна у студентов заочного отделения ИФКиС: нормальный сон у 64%, спят меньше, по 5–6 часов 14%, остальные 21% спят 9–10 часов. Среди студентов ИПиП нормальный сон только у 40%, некоторое количество студентов пересыпают (10% по 9–10 часов, 5% – более 10 часов), 35% спят 5–6 часов, и 10% – меньше 5 часов (таблица 7).

Таблица 7
Ответы на вопрос «Сколько времени вы спите в сутки?»

Варианты ответов	Группы студентов, %		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Больше 10 часов	0	0	1=5
9 или 10 часов	0	3=21,4	2=10
7 или 8 часов	10 -76,9	9=64,3	8=40
5 или 6 часов	3=23	2=14,28	7=35
Меньше 5 часов	0	0	2=10

Последний вопрос опросника касался веса. Из таблицы 8 видно, что в наилучшем положении студенты дневного отделения ИФКиС (92% имеют нормальный вес), на втором месте студенты заочного отделения ИФКиС (57%), на последнем месте оказались студентки ИПиП (55%).

Таблица 8
Ответы на вопрос

«Как соотносится ваш реальный вес с идеальным для вашего пола и возраста?»

Варианты ответов	Группы студентов		
	ИФКиС ДО	ИФКиС ЗО	ИПиП
Норма или превышает (ниже) не более 10%	12–92	8=57,1	11=55
превышает (ниже) не более 11–20%	1–7,7	1=7,14	9-45
превышает (ниже) не более 21–30%	0	5=35,7	

При этом люди с превышением веса от 21% оказались только среди студентов-заочников, возможно, это связано с тем, что средний возраст данной группы 30,8 лет.

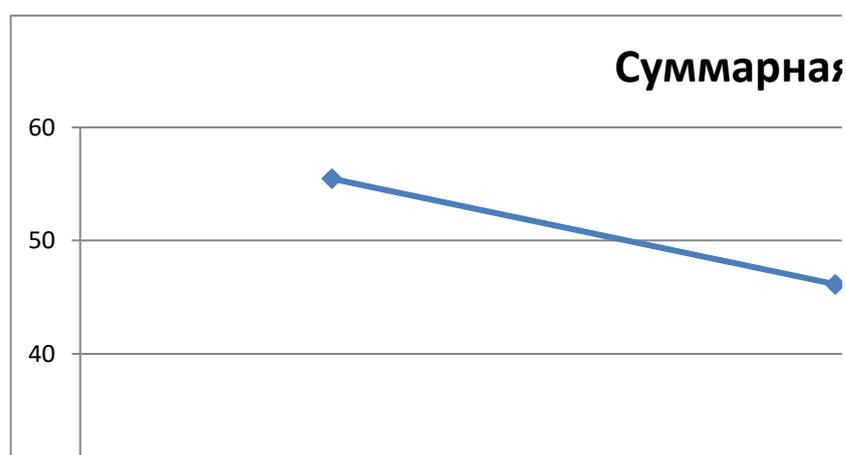


Рисунок 1 – Суммарная оценка здоровья в группах студентов (баллы)

Таким образом, на первом месте по отношению к состоянию своего здоровья оказались студенты дневного отделения ИФКиС (рисунок 1). Эту оценку можно интерпретировать как хорошую, но желательно улучшить свое поведение до максимальной (70 баллов). Суммарная оценка отношения к здоровью в двух других группах оценивается как средняя, то есть многое в поведении нужно изменить, при этом студенты заочного отделения ИФКиС незначительно опередили студенток ИПиП.

Библиографический список

1. Приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50362).
2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).
3. Совершаева, С. Л. Руководство к практическим занятиям по физической культуре / С. Л. Совершаева, Н. И. Ишекова, В. Н. Пушкина и др. – Архангельск, 2014. – 62 с.
4. Грабиненко, Е. В., Воронцов, П. Г. Практический аспект использования технологии оценки уровня развития профессиональной компетенции бакалавров в процессе учебной деятельности / Е. В. Грабиненко, П. Г. Воронцов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63–1. – С. 258–262.
5. Попова Н. В., Грабиненко, Е. В. Теоретический и практический аспект влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи / Н. В. Попова, Е. В. Грабиненко // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 50–53.

Денисова Г.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Алтайский государственный университет
г. Барнаул

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены основные формы и средства занятий по физической культуре в период дистанционного обучения, методические приемы, направленные на реализацию дисциплины в новых условиях современной жизни, а также проведен педагогический анализ результатов освоения программы, представлен опыт проведения занятий по физической культуре в дистанционном формате со студентами специального отделения Алтайского государственного университета. Отражена специфика и проанализированы результаты дистанционного обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в период самоизоляции.

Ключевые слова: реализация, студенты, опыт, учебный процесс, практические задания, мотивация, ОФП, утренняя гигиеническая гимнастика, ЛФК, круговая тренировка, здоровье.

G.S. Denisova

THE WAYS OF IMPLEMENTING DISTANCE LEARNING FOR STUDENTS OF A SPECIAL DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. *The article presents the main forms and means of physical education classes during the period of distance learning, methodological techniques aimed at the implementation of the discipline in the new conditions of modern life and has made pedagogical analysis of the results of mastering the program, presents the experience of conducting physical education classes in a distance format with the students of a special department of physical culture of Altai State University. Also the specificity is reflected and the results of distance learning in the discipline «Elective disciplines in physical culture and sports» during the period of self-isolation are analyzed.*

Key words: implementation, students, experience, educational process, practical tasks, motivation, General physical preparedness, morning hygienic gymnastics, therapeutic physical training, circular training, health.

События, произошедшие весной 2020 года, изменили представление человека о своем существовании и оказались решающими для всей планеты. Мир столкнулся с новой инфекцией COVID-19, избежать заражения которой стало невозможным из-за высокой глобализации и активного перемещения людей по всей планете. Быстрое распространение вируса и его проникновение почти во все страны мира, заставило правительство большинства стран закрыть границы и ввести жёсткий карантин, минимизировать контакты между людьми и остановить распространение болезни [2, с. 112–117]. Все образовательные учреждения, в том числе и вузы, вынуждены были в срочном порядке перейти на дистанционный формат обучения с использованием самых различных информационных платформ и систем (ZOOM, You Tube, Moodle).

Система высшего образования, имеющая на тот момент опыт внедрения дистанционных технологий в образовательный процесс посредством системы электронного обучения Moodle, вынуждена была полностью перейти на дистанционное обучение с применением не только системы Moodle, но и вышеперечисленных платформ. Преподаватели вуза столкнулись с проблемами, связанными с эффективным обучением студентов в новых условиях. Организация занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» явилась одной из таких проблем.

Следует обратить внимание на то, что преподаватели по физической культуре оказались в неоднозначной ситуации, и у многих из них возникли вопросы: как организовать практические занятия по физической культуре в дистанционном формате? Как сделать так, чтобы нестандартное и во многом непривычное проведение этих занятий могло бы быть не только полезным, но, самое главное, интересным, доступным и мотивирующим студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями в самых различных формах с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта. С переходом на дистанционное обучение значительно увеличилась доля учебного времени, в том числе пребывание за компьютером стало более длительным. Многие студенты, особенно в весенний период, были лишены возможности активно двигаться и вынуждены были длительно находиться в состоянии физического бездействия, что, несомненно, повлекло за собой ухудшение состояния здоровья, выражающееся в большом напряжении органов зрения, опорно-двигательного аппарата и возникновении такого заболевания, как гиподинамия [3, с. 22–28]. Перед преподавателями физической культуры встала острая проблема эффективного обучения студентов по дисциплине в новых условиях.

Студенты специального отделения любого вуза, в том числе Алтайского государственного университета, являются особыми студентами, требующими со стороны преподавателей по физической культуре не только большого профессионализма, но и индивидуального подхода к каждому отдельно взятому студенту, имеющему порой несколько различных заболеваний. Естественно, что проведение занятий в дистанционном

формате повлекло бы за собой необходимость учёта множества факторов, неизбежно влияющих на эффективность учебного процесса.

В организации занятий со студентами специального отделения можно было пойти по пути наименьшего сопротивления, т.е. предложить им выполнение таких заданий, которые в большей степени соответствовали бы лишь подготовке докладов, рефератов по предложенным темам, разработке комплексов физических упражнений различной профилактической направленности, но этот путь фактически вел к снижению роли физической культуры в жизни каждого студента и еще больше способствовал минимизации двигательной активности студентов. Путей решения этой проблемы было множество и путь, предложенный автором настоящей статьи, можно рассматривать как один из действенных вариантов проведения практических занятий по физической культуре.

Необходимость осуществления специальных мер по сохранению и укреплению здоровья студентов в период пандемии напрямую связана с организацией и формами проведения занятий. Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься, – это место проживания студента [4, с. 125–129]. И здесь следует отметить, что студенты столкнулись с рядом проблем (жилищно-бытовые, семейные, технические, материальные, временные, личностные), к которым преподаватели должны были отнестись внимательно, профессионально.

Исходя из вышесказанного, отметим, что организация реализации дисциплины в условиях самоизоляции была направлена на индивидуальный подход к каждому студенту специального отделения, обязательный учет характеристик, имеющихся заболеваний, контроль за состоянием здоровья студентов, который в свою очередь предполагал индивидуальную работу со стороны студента, связанную с постоянным взаимодействием с преподавателем по физической культуре.

Целью исследования является изучение особенностей проведения занятий по физической культуре со студентами специального отделения в дистанционном формате.

Задачи исследования:

- определить ведущие компоненты дистанционного формата обучения;
- оценить методические приемы проведения занятий в новых условиях;
- изучить отношение студентов к занятиям физической культурой в дистанционном формате;

В проведенном исследовании приняли участие 312 студентов 1–2 курсов специального отделения Алтайского государственного университета. В формате дистанционного обучения студенты последовательно изучили и закрепили полученные знания практическими навыками по следующим темам:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика без предмета и с предметами.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных заболеваниях.
3. Общая физическая подготовка.
4. Круговая тренировка.
5. Индивидуальная круговая тренировка.
6. Индивидуальный план физической подготовки.
7. Интенсивность и режимы физических нагрузок.

Анализ проведения первых занятий показал, что большинство студентов отнеслись к выполнению заданий поверхностно, воспринимая их выполнение как часть теории по физической культуре, для которой достаточно скачать заданный комплекс физических упражнений из интернета с тем, чтобы получить положительную оценку. Было понятно, что со стороны студентов отсутствует мотивационный компонент и для того, чтобы замотивировать студентов на практические занятия физическими упражнениями, следовало изменить их устоявшееся представление о проведении практических занятий физической культурой, в том числе в новых условиях.

Для эффективности освоения вышеперечисленных тем, были введены видео занятия с использованием видеоконференции BigBlueButton, которые позволили существенно улучшить учебный процесс. В формате видеоконференций студентам предлагался разбор наиболее важных, с точки зрения здоровья, тем, которые могли бы помочь студенту изучить дисциплину не только в настоящий момент, но и привнести понимание того, как самостоятельно заниматься физическими упражнениями в их дальнейшей профессиональной жизни. В видеоконференциях были активно использованы презентации, методические указания, методические рекомендации по темам учебной дисциплины, рассматривались и обсуждались ошибки, допущенные студентами при выполнении заданий, что позволило избежать негативных нюансов, таких, например, как неправильное выполнение техники физических упражнений, необоснованное повышение дозировки физической нагрузки со стороны студентов, игнорирование своего самочувствия во время и после выполнения упражнений.

Сравнивая исследования, проведенные Аладинской И.А. со школьниками и их родителями, с исследованиями и результатами проведения занятий по дисциплине автором данной статьи можно сказать, что при формировании домашнего задания у школьников чаще всего использовались письменные задания, и лишь 13% заданий были связаны с записью видео, на котором обучающиеся должны были продемонстрировать практические умения и навыки [5, с. 72–76], в то время как у студентов специального отделения 80% заданий были связаны с практическим выполнением физических упражнений различной лечебно-профилактической и общефизической направленности, и лишь 20% имели методико-практическую и теоретическую направленность.

Мотивация к физической активности – это мотивация, направленная на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Без достаточного уровня мотивации невозможно эффективное совершенствование любой деятельности, в том числе и учебной. Для этого необходимо учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые виды двигательной активности с помощью средств и методов физического воспитания, вырабатывать интерес к занятиям по физической культуре [6, с. 23–24]. Физические упражнения, подобранные не только преподавателем, но и студентами, были направлены на увеличение двигательного потенциала каждого обучающегося, способствовали развитию физических качеств, а выполнение комплексов лечебной физической культуры по имеющимся заболеваниям стало неожиданным открытием для большинства из них и привело к пониманию роли и места физической культуры в их жизни. Каждый студент вместе с оценкой за выполненное задание получал не только мотивирующий комментарий преподавателя, но и разбор ошибок в выполнении упражнений и методические рекомендации по устранению негативных для своего здоровья последствий.

Выполнение практических заданий имело определенный алгоритм, который выглядел так: первоначально студенты должны были составить, например, комплекс утренней гигиенической гимнастики по предложенной схеме с помощью фото физических упражнений, которые были выложены для них в галерею курса, затем должны были внести все данные о выполнении комплекса в разработанную преподавателем таблицу и сделать анализ выполненного задания, на следующем этапе студенты сами подбирали и выполняли упражнения, делали презентации этих упражнений, вставляя фото собственного выполнения подобранных упражнений. Анализ выполнения заданий являлся неотъемлемой частью учебных занятий по дисциплине и первоначально оказался достаточно сложным не только для понимания студентов, но и для его практической реализации. В процессе занятий студенты учились прислушиваться к реакциям своего организма на выполнение тех или иных комплексов физических упражнений, делать выводы о величине и способах изменения физической нагрузки, учились рассчитывать и определять режим и интенсивность физической нагрузки, учились находить свои ошибки при выполнении заданий.

Анализ проведенного исследования показал, что 50% студентов специального отделения отнеслись положительно к дистанционному формату обучения, несмотря на то,

что трудности в выполнении первых двух заданий испытывали 80% студентов. Кроме этого, 95% студентов отметили, что комментарии преподавателя при проверке выполненных заданий были очень важны, так как они не только помогали им разбираться в ошибках, но и зачастую служили очень сильной мотивацией к занятиям физическими упражнениями, побуждали внимательнее относиться к своему здоровью. Проведение видео занятий по дисциплине, получение необходимых практических навыков, как считают 70% студентов, привело к пониманию того, что подобные дистанционные занятия способствует улучшению качества практических занятий в спортивном зале. Анализ исследования также показал, что из всех студентов, посещавших видео занятия, 75,5% считают, что такие занятия очень помогли им в освоении программы.

Все студенты отмечали, что наибольший интерес у них вызвали такие темы, как круговая тренировка, утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальный план физической подготовки;

Недостаток же, с точки зрения студентов, был один – отсутствие занятий в спортивном зале и дефицит общения.

Проведенное исследование в рамках изучаемой дисциплины выявило интерес обучающихся к состоянию своего здоровья и уровню своей физической подготовленности, об этом свидетельствует тот факт, что студентами были озвучены и предложены для изучения 46 новых тем, связанных в основном со здоровым образом жизни и физической культурой.

Таким образом, педагогический анализ результатов дистанционного обучения по дисциплине показал следующее:

1. Формат дистанционного обучения по элективным дисциплинам имеет место быть, но он никогда не сможет заменить живой атмосферы спортивного зала.

2. Проведение занятий в данном формате требует большой отдачи от преподавателя, ответственного отношения к здоровью студентов.

3. Подготовка к подобным занятиям занимает огромное количество времени как у студентов, так и у преподавателей.

4. Видео занятия способствуют более быстрому и правильному усвоению материала по дисциплине.

5. Положительные комментарии преподавателя помогают студентам найти для себя наиболее значимые, полезные и интересные виды оздоровительной деятельности, мотивировать их к занятиям физической культурой и спортом.

6. На «отлично» освоили программу дистанционного обучения 65% студентов, что, несомненно, указывает на то, что разработанный курс был интересен и полезен студентам специального отделения и явился весной 2020 года необходимой и очень важной альтернативой практическим занятиям в зале.

Библиографический список

1. Приказ № 103 от 17 марта 2020 г. «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73676901/>

2. Пименова, А. Д. Организация учебного процесса в дистанционном режиме на примере изучения географии / А. Д. Пименова // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 112–117 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/1360-organizatsiya-uchebnogo-protsessa-v-distantsi>

3. Кошеливская, Е. Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е. Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE : Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – Смоленск : Изд-во: МНИЦ «Наукофера», 2020. – С. 22–28.

4. Зайцева, Н. В., Кульчицкая, Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 13 мая 2020 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125–129 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/705-puti-realizatsii-distiplini-fizicheskaya-kult>

5. Аладинская, И. А. Влияние дистанционного обучения на физическое развитие обучающихся в постпандемийный период / И. А. Аладинская // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 72–76 : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/2153-vliyanie-distantsionnogo-obucheniya-na-fizich>

6. Мирза, М. Ю., Ельникова, О. О., Тхакумачева, Ю. Б., Оробцова, Е. А., Золотцева, Е. В. Анализ отношения студентов первых курсов к занятиям физической культуры / М. Ю. Мирза, О. О. Ельникова, Ю. Б. Тхакумачева, Е. А. Оробцова, Е. В. Золотцева // Maguar Tudomanyos Journal. – 2020. – № 46. – С. 23–24 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-studentov-pervyh-kursov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy/viewer>

**Ефремов С.В., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта
Баженова Н.А., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики**
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Данная статья посвящена использованию активных форм и методов организации досуговой деятельности младших школьников. В статье представлены различные формы досуга: дела, игры, мероприятия, но выделяет из них массовые (коллективные) формы. Статья может быть полезной, как для учителей, так и для воспитателей.

Ключевые слова: досуг; досуговая деятельность; досуговое время; методы; формы.

**S.V. Efremov,
N.A. Bazhenova**

ORGANIZATION OF LEISURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. This article is devoted to the use of active forms and methods of organizing leisure activities of primary school students. The article presents various forms of leisure: business, games, events, but distinguishes from them mass (collective) forms. The article can be useful for both teachers and educators.

Key words: leisure; leisure activity; leisure time; methods; forms.

В настоящее время тема «Организация досуговой деятельности младших школьников» очень актуальна, потому что досуг младших школьников очень важен в

школьной жизни; ребёнок должен активно проводить свободное время с пользой для себя и окружающих. Проблема свободного времени школьников волнует сегодня ученых-теоретиков и практиков различных областей жизни и отраслей знания. Сфера свободного времени и досуга всегда являлась объектом научного интереса.

В нашем понимании, досуг – «деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой человек восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности» [1].

Многообразные виды досуговой деятельности можно классифицировать по нескольким группам: развлечения, отдых, самообразование, праздник, творчество. Некоторые ученые считают, что отдых снимает усталость и напряжение, помогает расслабиться, служит для восстановления физических и психических сил. Он может быть как пассивным, так и включать в себя различные уровни и степень активности. Развлечения в досуговой деятельности имеют компенсационный характер, выполняют роль психологической разрядки, эмоциональной разгрузки, обеспечивают как ребёнку, так и взрослому человеку, смену впечатлений [2].

Существуют различные виды досуга в зависимости от времени и места его проведения; типа социально-досугового учреждения, занимающегося его организацией, формы организации, вида досуговой деятельности.

В этих условиях особую актуальность приобретает вопрос о соотношении между направленным процессом социализации и количественно преобладающим стихийным воздействием на индивида. К сожалению, чаще всего социализирующее воздействие на детей бывает случайным, мало организованным в целостную систему в различных сферах деятельности – в семье, в школе, в досуговых учреждениях. Случайными могут быть посещение кино, театра, выставки, выбора литературы для чтения и музыки для прослушивания.

Досуговое время младших школьников оказывает огромное влияние на их познавательную деятельность. Во время досуга дети читают книги, смотрят кинофильмы, спектакли и телепередачи. В досуговой деятельности происходит узнавание нового в самых разнообразных областях знания: расширяется художественный кругозор; постигается процесс технического творчества; происходит знакомство с историей спорта и так далее; наконец, дети учатся полноценно проводить своё свободное время, овладевают различными досуговыми видами деятельности [3].

Таким образом, можно констатировать, что сущностью досуга детей младшего школьного возраста является их творческое поведение в свободной для выбора рода занятий и степени активности среде, детерминированное потребностями и интересами, направляемое (но не навязываемое) педагогами – специалистами в области организации детского досуга совместно с другими взрослыми.

Досуг может стать важным фактором физического развития детей. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье, способствуют выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность оптимально организованного для ребёнка досуга заключается в том, что он может помочь ребенку реализовать то лучшее, что в нем есть [4].

Немногочисленные источники отражают данные исследований, проводившихся в Центральной части России. Работы по изучению влияния досуговой деятельности с детьми на процесс физической подготовки проводились авторами в период с 2017 по 2019 год с привлечением детей школьного возраста (летнего лагерного периода). В 2017–2018 годах были написаны и внедрены в практику учебно-тренировочного процесса программы для школ по досуговой деятельности школьников в летний и зимний период; в 2018–2019 годах сформированы и апробированы программы для летних оздоровительных лагерей, предназначенные для подготовки педагогов дополнительного образования.

Накопленный опыт досуговой деятельности в этот период нельзя копировать без учета особенностей развития и подготовки школьников. Необходимо усовершенствовать методику оздоровительного досуга для школьников в летний период в лагерях [5].

Таким образом, в основе актуальности исследования лежит противоречие между необходимостью адаптации оздоровительного досугового процесса школьников к социально-педагогическим условиям и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса.

Согласно указанному противоречию, проблема исследования состоит в поиске путей адаптации оздоровительного досугового процесса школьников к социально-педагогическим условиям.

Цель исследования – разработка адаптированной к социально-педагогическим условиям оздоровительной досуговой программы для школьников.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что эффективность оздоровительного досугового процесса у школьников существенно возрастёт, если в тренировочном процессе будет реализована соответствующая методика, предполагающая адаптированную программу для социально-педагогических условий в летнем и зимнем циклах подготовки.

Отмечая практическую значимость исследования, ставим задачу – получить адаптированную методику оздоровительного досугового процесса школьников, что позволит более методически грамотно физически готовить детей в летний и зимний период. И как следствие, – повысить уровень физической подготовки школьников в летний и зимний периоды.

Совершенствование и адаптация методологии оздоровительного досугового процесса школьников в социально-педагогических условиях позволит выстроить новый качественный процесс.

При итоговом тестировании уровня мотивации у школьников экспериментальной группы были заметны изменения в положительную сторону. Увеличился процент школьников с высоким уровнем мотивации, при этом с низким уровнем мотивации детей вовсе не оказалось. Аналогична ситуация с психоэмоциональным состоянием младших школьников. Сократились случаи инертного поведения, улучшился эмоциональный фон на занятиях, полностью исчезло проявление негативных эмоций.

Итак, проведя анализ результатов контрольных измерений, мы можем утверждать, что эксперимент подтвердил нашу гипотезу. Таким образом, использование инновационных форм и методов проведения оздоровительно-досуговых занятий приводит к росту успеваемости, посещаемости, психоэмоциональному состоянию, а также увеличивает интерес младших школьников к занятиям и подводит их к сознательному изучению теоретических основ и освоению практических навыков физической подготовки.

В заключении хочется отметить, что использование инновационных технологий в оздоровительном досуговом процессе – это, в первую очередь, творческий подход к педагогическому процессу с целью повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом, это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Физкультурно-оздоровительные инновационные технологии выступают в качестве средства повышения жизненного уровня школьников.

В настоящее время спортивные и оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая спортивно-оздоровительная техника включает в себя постановку целей и задач оздоровления, а также фактическое осуществление спортивно-оздоровительных мероприятий в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию программы здоровья, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Библиографический список

1. Исаева, И. Ю. Досуговая педагогика / И. Ю. Исаева. – Москва : Издательство. Флинта. – 2010. – 178 с.
2. Барышникова, Г. Б. Организация летней педагогической практики студентов : Методическое пособие / Г. Б. Барышникова. – Ярославль : Издательство Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, 2012. – 240 с.
3. Щетинин, П. В. Спортивно-оздоровительная гимнастика как подготовка детей дошкольного возраста к занятиям различными видами спорта / П. В. Щетинин // Молодежь – Барнаулу. Материалы XX городской научно-практической конференции молодых ученых / Главный редактор Ю. В. Анохин. – Барнаул, 2019. – С. 548.
4. Платонов, В. Н. Спортивно-оздоровительная подготовка детей школьного возраста к занятиям различными видами спорта / В. Н. Платонов // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 48–1. – С. 37–40.
5. Попова, Н. В. Физическая культура и спорт как средство предупреждения девиантного поведения подростков / Н. В. Попова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – № 1(38). – С. 16–21.

Иванова М.М., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Попов А.Ю., студент 5 курса Института физической культуры и спорта

Потапов И.С., студент 5 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ (НА ПРИМЕРЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

Аннотация. В статье раскрывается сущность актуального в XXI веке стремительно развивающегося феномена «Интернет-зависимость». Авторами дается определение данному понятию, раскрываются основные признаки, анализируются причины возникновения данной аддикции. В работе переведены результаты социологического исследования по вопросу склонности будущих учителей физической культуры к интернет-зависимости. Анализируется полученный эмпирический материал в контексте проблемы формирования готовности педагогов к осуществлению своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: интернет-зависимость, здоровье, будущий педагог, учитель физической культуры, мыслительная деятельность, образовательный процесс.

M.M. Ivanova,

A.Yu. Popov,

I.S. Potapov

PROBLEMS OF INTERNET ADDICTION OF FUTURE TEACHERS (ON THE EXAMPLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS)

Abstract. The article reveals the essence of the current in the XXI century rapidly developing phenomenon of «Internet addiction». The authors define this concept, reveal the main features and analyze the causes of this addiction. The paper presents the results of a sociological study on the propensity of future physical education teachers to Internet addiction. The obtained empirical material is analyzed in the context of the problem of formation of teachers ' readiness to carry out their professional activities.

Key words: internet addiction, health, future teacher, physical education teacher, mental activity, educational process.

XXI век является периодом информационной эпохи, новой эры, характеризующейся глобальным сдвигом от традиционной индустрии к оцифрованной, компьютеризованной индустрии, основанной на трансфере информации. К 2020 году объем имеющейся в мире информации удваивается каждые 2 месяца. Увеличивающийся информационный поток помимо пользы, связанной с ее доступностью, несет в себе негативные тенденции. По мнению ряда исследователей, для данного века актуальной становится новая социальная болезнь – «интернет-зависимость» [1]. Интернет-зависимость (интернет-аддикция) – это навязчивое непреодолимое желание постоянно пользоваться интернетом, она побуждает человека к стремлению постоянно находиться в интернете и неспособности управлять своим поведением.

Впервые этот термин употребил в 1994 году Айвен Голдерг – американский психиатр и психофармаколог. Он рассматривал интернет-зависимость не как болезнь, подобную алкоголизму или наркомании, а как проблему, связанную со стрессом и низким самоконтролем человека [2]. Тем не менее, термин этот устоялся и в последние годы приобрел негативный оттенок.

Интернет-зависимость в большинстве стран не признают психическим расстройством, однако в 2019 году в списки заболеваний по официальным медицинским критериям (МКБ–11) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр. При этом интернет-зависимость считается заболеванием в таких странах, как Австралия, Китай, Индия, Италия, Южная Корея и Япония. В Южной Корее медики отмечают тенденцию к увеличению новой болезни под названием «цифровое слабоумие». Этот термин подразумевает падение познавательных способностей человека, которое наблюдается у людей, переживших черепно-мозговые травмы или психические заболевания. Отмечается, что в группу риска попадают молодые люди, которые не могут обходиться без разного рода гаджетов, ощущая себя беспомощными, и рассчитывают исключительно на цифровую память. По официальным данным Республика Корея насчитывает наибольшее количество владельцев гаджетов в мировом рейтинге [3].

В России о возможности деструктивного влияния Интернета, в первую очередь на подростков, впервые заговорили в 2000-е годы. В настоящее время официальной статистики о числе страдающих интернет-зависимостью нет. Это связано с тем, что люди с подобными проблемами не обращаются за помощью. В настоящее время эта болезнь активно изучается специалистами в области психологии, но до конца не изучена [4].

Специалисты в области психического здоровья приводят данные, что диагноз интернет-зависимость можно ставить примерно 7–10% людей на планете, а предрасположенность к этому расстройству есть у 40% людей. При этом у подростков 12–13-летнего возраста этот показатель может достигать 80%. Основными причинами интернет-зависимости называют следующие: низкая самооценка, неумение выстраивать конструктивные взаимоотношения; доступность и простота виртуального мира по сравнению с реальным, отсутствие в Интернете каких-либо обязательств и ответственности, различные личностные и психологические проблемы и так далее [5].

Для распознавания интернет-зависимости психологами выделяются следующие симптомы:

- абстиненция – добровольный отказ всего, кроме проведения времени за компьютером или с гаджетом;
- компульсивность – неконтролируемое поведение, единственная цель которого — оказаться за компьютером или с гаджетом;
- отрицание– снижение критики по отношению к своему поведению;
- толерантность – снижение реакции на длительность работы за компьютером или нахождения в Интернете.

Зависимость от Интернета приводим к таким негативным последствиям, как:

– клиповое мышление, когда человек воспринимает мир исключительно через короткие яркие образы или небольшие видеоролики. Клиповое мышление – относительно новый термин, описывающий способ восприятия информации, когда человек перестает углубляться в суть явлений и считает лишь поверхностные факты.

– деградация – сокращение словарного запаса, ослабление познавательных процессов, ухудшение восприятия информации;

– сбой логического мышления: исчезает возможность качественного выполнения мыслительных операций: анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, обобщение, классификация, сравнение и т.д.

Помимо обозначенных выше проблем остаются слабо изученными вопросы достоверной диагностики и выявления интернет-зависимости у различных возрастных категорий. Основным критерием является время нахождения в сети, а также невозможность контролировать свое поведение во время пребывания в сети Интернет. Особую опасность представляет тот факт, что зависимость от Интернета может появиться у людей в любом возрасте.

Данную проблему помимо социально-психологического и медицинского аспектов можно рассмотреть в контексте педагогической проблематики. В XXI веке Интернет является доминирующим источником в поиске информации. Возбуждающие нейромедиаторы головного мозга, связанные с системойощерения, предвкушения и удовольствия, создают мотивы для погружения человека в бесконечный информационно-технологический поток, воздействуя на когнитивные способности, нарушающие дальнейшую социализацию и выстраивание конструктивных межличностных отношений. Мозг человека закрепляет примитивные и малозатратные способы поведения и получения удовольствия от потребления низкокачественного контента, избегая личностного развития через трудовую, умственную, творческую, общественную, научную и любую другую преобразовывающую деятельность. Все это совпадает с сенситивными периодами развития ребенка в школьные годы.

Одним из ключевых направлений модернизации образования является информатизация образовательного процесса (Закон РФ об Образовании (Федеральный Закон от 29.12.2012 №. 273-ФЗ, Федеральные государственные образовательные стандарты, Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018–2025 годы и др.). Данное инновационное направление может повлечь ряд негативных изменений. При переходе к массовой информатизации письмо «от руки» будет сокращено. Вследствие этого возникнут проблемы с мелкой моторикой, и как следствие, – с общей координацией, дети будут хуже читать, понимать и анализировать прочитанное. При ручном письме задействованы участки мозга, отвечающие за интерпретацию сенсорных ощущений и формирование речи. А у тех, кто рукой не пишет, эти участки включаются гораздо реже. При ручном письме зона Брока – участок головного мозга, отвечающий за складывание букв в слова и их распознавание, будет хуже функционировать. Из этого учёные норвежского университета Ставангера сделали вывод, что люди, которые быстро пишут, лучше читают. И наоборот, – люди, медленно читающие и тяжело понимающие текст, плохо пишут.

Как следствие, у детей, которые мало пишут, плохо развит глазомер. И наоборот, – те, у кого проблемы с глазомером, плохо пишут. В свою очередь, это приведет к ухудшению умственной деятельности. Школьники станут меньше учить орфографию, пунктуацию и грамматику, поскольку в гаджетах встроена функция «автоисправления», поэтому человек, который не будет уметь писать от руки, скорее всего, не сможет писать грамотно [6].

Без использования значительного объёма письменной речи детям сложнее формулировать свои мысли, поскольку при записи речи человек ещё до касания ручкой бумаги складывает в уме предложение. На самом деле письмо от руки требует высшей формы абстрактного мышления. Для того, чтобы набирать текст на компьютере, этого не нужно, ведь фразу, падеж, союз в любой момент можно поменять. Те, кто часто пишет рукой и записывают лекции, часто обращается к абстрактному мышлению. А его тоже нужно

держат в тонусе. У школьников может ухудшиться воображение, поскольку, когда текст записывается «от руки», человеку лучше представляется содержание текста.

На компьютере или планшете можно делать почти всё то же самое, но у человека пропадает необходимость чётко продумывать мысль и структуру текста, потому что он в любой момент может что-то изменить. Сегодняшним студентам и школьникам при подготовке к экзаменам приходится перечитывать записи несколько раз.

Уже сейчас многие задания в школе подразумевают поиск информации в интернете. Приводит это к тому, что дети быстро привыкают к поиску ответов в сети, а как следствие привыкают к быстрому чтению, без углубления в суть. Цифровые технологии способствуют тому, что школьники будут минимизировать умственную работу, сводя свою деятельность к сумме операций по поиску и копированию информации, не переводя это в знания, тем самым приводя к ослаблению нейронных связей в головном мозге. Одним из примеров является проектная деятельность как один из ведущих методов работы в современной школе.

Дети не получают сенсорных стимулов (вкус, запах, прикосновение), это приводит к нивелированию «золотого правила дидактики». При помощи видео невозможно научиться хорошо говорить, потому что звук и движения губ не настолько идеально синхронизированы как в жизни.

Всё это ведет к острой необходимости минимизировать «взаимодействие ребенка с Интернетом» в учебном процессе. И данную деятельность необходимо осуществлять не только родителям, но и педагогам. С этой целью мы разработали анкету для выявления Интернет-зависимости у студентов педагогического университета. Анкета включала 16 вопросов как открытого, так и закрытого типа. В качестве респондентов выступили юноши и девушки – будущие учителя физической культуры – в количестве 50 человек в возрасте от 19 лет до 21 года. Выбор фокусной группы обусловлен тем, что учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности призван обучать подрастающее поколение здоровому образу жизни, прививать «правильные» привычки, учить заботиться о своем здоровье. Приведем результаты ответов на некоторые вопросы.

На вопрос: «Как часто Вы пользуетесь интернетом?» 76% ответили – «Более 8 часов», остальные чуть меньше.

Чаще всего Вы пользуетесь Интернетом:

- для личного общения («VK», «WhatsApp», «Skype», «Viber» и пр.) – 76%
- для поиска информации – 24%
- для публичного общения (блоги, форумы, чаты) – 19%
- для общения в соцсетях – 14%
- для работы – 14%.

В качестве основных причин использования сети Интернет студенты назвали «Доступность» и «Простоту использования».

38% опрошенных считают себя зависимыми от «Интернета». При этом более половины студентов забывали о важных вещах по причине нахождения в сети. 30% опрошенных регулярно пренебрегают домашними делами из-за предпочтения находиться в Интернете; 60% респондентов отметили, что зачастую проводят время в сети без определенного алгоритма и плана действий, хаотично занимаясь «серфингом».

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о том, что студенты – будущие педагоги сами испытывают определенные проблемы, связанные с интернет-зависимостью, проявляют недостаточную сформированность волевых качеств, умений планировать, контролировать свою деятельность и т.д. В связи с этим необходимо осуществлять деятельность с рефлексивным переосмыслением своего поведения. С этой целью в процессе получения профессионального образования необходимо пересмотреть методы обучения, связанные с использованием информационных технологий, больше давать заданий частично-поискового и творческого содержания. Контрольно-измерительные материалы в виде компьютерного тестирования заменять вопросами, требующими устных и письменных ответов, с обоснованием и четкой аргументацией своей позиции. Педагог как транслятор

социально значимых ценностей, в первую очередь, сам должен обладать ими на достаточно сформированном уровне.

Библиографический список

1. Иванова, М. М. Опорные конспекты как средство повышения качества знаний студентов до дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / М. М. Иванова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2020. – № 3(44). – С. 39–43.
2. Коган, Б. М. Современные подходы к исследованию влияния компьютерной реальности на подростков / Б. М. Коган, Д. К. Постникова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: «Педагогика и психология» – 2007. – № 1(16). – С. 77–90.
3. Асмолов, А. Г. Человек в информационном поле и информационные поля / В. А. Шилова, А. Г. Асмолов // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179–206.
4. Чухрова, М. Г. Ермолаева, А. В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения / М. Г. Чухрова, А. В. Ермолаева // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 2(33). – С. 231–234.
5. Гоголева, А. Аддиктивное поведение и его профилактика : учебно-метод. пособие / РАО, Моск. психол.-соц. ин-т ; А.В. Гоголева. – Москва : Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 238 с.
6. Цифровизация образования, все минусы электронной школы. Что будет с детьми? : [сайт]. – URL: <https://vc.ru/flood/43800-cifrovizaciya-obrazovaniya-vse-minusy-elektronnoy-shkoly-chto-budet-s-detmi>

Клейменова М.Н., канд. техн. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Алтайский государственный педагогический университет

Перевалов М.В., студент 3 курса Института физической культуры и спорта, учитель физической культуры

Алтайский государственный педагогический университет

КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

г. Барнаул

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье представлен теоретическим и практический материал использования дистанционного обучения для детей с ограниченными возможностями здоровья. Дистанционное обучение для детей с ОВЗ является эффективным, так как каждое занятие с ребенком проходит индивидуально, учителю проще расположить к себе ученика.

Ключевые слова: дистанционное обучение, ОВЗ, физическая культура, платформа skype.

M.N. Kleymenova,

M.V. Perevalov

DISTANCE LEARNING FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract. The article presents theoretical and practical material of the use of distance learning for children with disabilities. Distance learning for children with disabilities is effective, since each lesson with a child is held individually, it is easier for the teacher to win over the student.

Key words: distance learning, disabilities, physical education, skype platform.

В наше время дистанционное обучение все чаще имеет широкое применение, в особенности данный формат актуален для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Как получать образование детям с ОВЗ? В обычных школах должным образом нет возможности заниматься с каждым ребенком индивидуально в силу заболевания ученика, а ведь в нашем регионе, к сожалению, таких детей много. Алтайский краевой педагогический лицей-интернат является одним из образовательных учреждений для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в Алтайском крае.

Для оптимизации процесса обучения необходимо заинтересовать обучающихся, научить их находить главное в изучаемом материале, научить анализировать, сопоставлять, сравнивать и т.п. И как говорил В.А. Сухомлинский, перевоплощать «теоретические истины в живые человеческие мысли и эмоции». Это актуально ещё и потому, что обучающиеся в группах и сами группы очень разнородны. И в дистанционном обучении также необходимо наставничество, живое человеческое общение, индивидуальный подход к трудному подростку и к группе в целом.

Технология дистанционного образования прекрасно разработана. Однако, к сожалению, создаётся впечатление, что дети с ограниченными возможностями здоровья недостаточно подготовлены к дистанционному обучению. На наш взгляд, школьники недостаточно чётко осознают необходимость серьёзной самостоятельной работы и не совсем верно представляют цели и задачи дистанционного образования. Для некоторых обучающихся является откровением факт необходимости серьёзной самостоятельной работы (вероятно, необходимо более конкретное знакомство обучающихся с технологией дистанционного образования перед началом учебного года). В результате сложно достигать взаимопонимания с детьми для осуществления конечной цели – взаимодействия для освоения учебного материала.

В исследовании Н.В. Поповой «Дистанционное обучение как новая перспектива развития института физической культуры и спорта» представлен теоретический анализ и практический опыт использования инновационно-технических образовательных технологий в процессе обучения студентов Института физической культуры и спорта. Раскрываются варианты применения методов и средств дистанционного обучения в зависимости от поставленных целей и задач, подготовленности обучающихся. Принципиальным отличием авторского подхода является то, что дистанционное обучение как инновационно-техническая образовательная среда является новой перспективой развития Института физической культуры и спорта [1].

На конкретном примере можем продемонстрировать, как в формате дистанционного обучения проходят уроки в лицее. В этом учебном заведении в дистанционной форме занимаются ученики с 1 по 11 класс, лицей полностью берет на себя организационные моменты, а именно создает все условия для обучения, которые соответствуют индивидуальным особенностям каждого учащегося и обеспечивает техническим оборудованием каждого учителя и ученика.

В работах О.В. Баянкина, Т.А. Киспаева представлен анализ теоретического и практического опыта использования инновационно-технических образовательных технологий в процессе обучения студентов Института физической культуры и спорта. В частности, анализируется эффективное влияние информационно-технических технологий на формирование мотивации студентов к занятию физической культурой. Раскрываются варианты применения методов и средств дистанционного обучения в зависимости от поставленных целей и задач, подготовленности обучающихся. Раскрыты социально-педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой на основе дистанционного обучения. Принципиальным отличием авторского подхода является то, что информационно-техническая образовательная среда является новой реальностью для развития Института физической культуры и спорта в процессе

формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» [2].

Дистанционное обучение детей с ОВЗ является эффективным, так как каждое занятие с ребенком проходит индивидуально, учителю проще расположить к себе ученика. В начале учебного года учителю предоставляют список учеников с их заболеваниями для того, чтобы найти подход к каждому занимающемуся.

В работе С.В. Зайцевой рассматриваются проблемы и инновационные пути развития физкультурно-спортивного образования на основе обучающей среды «Moodle», которые могут рассматриваться и раскрываться в нашем исследовании [3].

Проводя уроки физической культуры, основными задачами деятельности мы считаем знакомство детей с существующими видами спорта, формирование здорового образа жизни. Уроки проходят на платформе Skype, длительность урока 40 минут. В начале урока мы проверяем домашнее задание, затем формулируем цели и задачи предстоящего занятия. Одна лишь теория не может донести до ребенка полный смысл темы урока, поэтому для наглядности мы используем видеоматериалы, которые не должны превышать 5–8 минут, так как ученик может потерять концентрацию.

Во время просмотра видеоматериала важно контролировать процесс, постоянно вести диалог с занимающимся, интересоваться его точкой зрения в спорных ситуациях. В конце урока для закрепления материала мы проводили опрос по пройденной теме и подводили итоги. Считаем правильным включать в занятия физической культурой рассказы (истории) о великих достижениях спортсменов Советского союза и России, для того чтобы дети знали о героях нашей страны и гордились ими.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Дистанционное обучение как новая перспектива развития института физической культуры и спорта / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 2–5(46). – С. 144–148.

2. Баянкин, О. В., Киспаев, Т. А. Социально-педагогические условия реализации дистанционного обучения в образовательной среде Института физической культуры и спорта / О. В. Баянкин, Т. А. Киспаев // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5(72). – С. 256–260.

3. Зайцева, С. В. Инновационные пути развития физкультурно-спортивного образования на основе обучающей среды Moodle / С. В. Зайцева // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Развитие образовательного пространства региональных вузов в системе координат приоритетных проектов РФ: лучшие практики». Сборник материалов. – Барнаул : Алтайский государственный университет, 2018. – С. 168–176.

Князев С.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки
Барнаулский юридический институт МВД России
г. Барнаул

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Аннотация. В данной научной статье анализируется малоподвижный образ жизни современных студентов, который ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Занятия физической культурой в вузе не компенсируют двигательный потенциал молодежи. Скандинавская ходьба рассматривается как альтернативная форма занятий, в ходе которых повышается интерес к занятиям физической культурой. Рассматривается

методика занятий скандинавской ходьбой и организация исследования мотивационной сферы студентов вуза.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, интерес, мотивационная сфера, состояние здоровья студентов.

S.A. Knyazev

THE USE OF NORDIC WALKING AS A MEANS OF INCREASING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Abstract. *This scientific article analyzes the sedentary lifestyle of modern students, which leads to an increase in the number of chronic diseases. Physical education classes at the university do not compensate for the motor potential of young people. Nordic walking is considered as an alternative form of exercise, which increases the interest in physical education. The article considers the methods of Nordic walking classes and the organization of research on the motivational sphere of university students.*

Key words: Nordic walking, interest, motivational sphere, health status of students.

На сегодняшний день в России студенческая молодежь – основной трудовой резерв нашего общества, состояние, здоровье которого определяет здоровье всей нации. Вот почему вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей.

В связи с этим всё настойчивее ведётся поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития студента способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья.

Уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в молодые годы. Поэтому одним из основных этапов формирования навыков здорового образа жизни являются студенческие годы, а его стиль обусловлен личностно-мотивационным воплощением студентами своих социальных, психологических, интеллектуальных и физических возможностей и способностей.

Физическая работоспособность, как известно, – один из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья человека. Физическая работоспособность имеет большое прикладное значение и служит критерием отбора одаренных и спортивных ориентаций, определения эффективности проводимого тренировочного процесса.

Физические упражнения выступают важным средством восстановления работоспособности и повышения умственного и физического труда. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Физическая работоспособность студентов вуза до настоящего времени остается недостаточно исследованной. Имеются лишь отдельные сведения об аэробной и анаэробной работоспособности. В анаэробных условиях будет наблюдаться уменьшение работоспособности организма, а в аэробных условиях, наоборот, – повышение работоспособности организма.

На сегодняшний день вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического

потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей [1].

Физическая культура студентов является и учебным предметом, и составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, и (совместно со спортом) обязательным элементом распорядка повседневной жизни. Ее конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных будущих специалистах и воплощаются в профессиональной деятельности [2].

Студенчество – социальная группа, которая решает задачи качественного овладения выбранной специальностью. Современная учебная деятельность студентов младших курсов различных вузов резко отличается от привычной сложившейся системы школьного образования. Период адаптации к вузовской системе, сверх нагрузки учебного процесса, как в период учебных занятий, так и особенно при самостоятельной подготовке к ним, приводят к значительным временным затратам и психофизическим перегрузкам, что в итоге сказывается на здоровье и качестве усвоения учебного материала. Данное положение усугубляется ещё и тем, что у студентов не сформирована культура поддержания организма и умственной работоспособности на должном уровне [3].

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, подбор инвентаря и эмоционального фона является залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию, коррекции собственного тела и здоровья [4].

Нами была предпринята попытка определить состояние проблемы и найти адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверить их на практике.

В проведенном нами исследовании приняли участие 95 студентов второго курса Института психологии и педагогики АлтГПУ. Проводилось предварительное и итоговое анкетирование участников эксперимента, в ходе которого сравнивалось отношение к занятиям физической культурой в традиционно форме и с применением занятий скандинавской ходьбой. В таблице приведены показатели, по которым обнаруживался интерес студентов к занятиям.

Таблица 1.
Критерии выявления интересов студентов

Проявления, характеризующие познавательную активность	Эмоциональные проявления	Показатели, раскрывающие картину устойчивости интереса
<ul style="list-style-type: none"> – вопросы о пользе и технике выполнения движений; – стремление по желанию, без требований, посещать занятия; – сосредоточенность произвольного внимания; – характер процесса деятельности: <ul style="list-style-type: none"> а) как принимается задание – с готовностью к действию или безразличием; б) как выполняется двигательная задача – самостоятельно или по образцу; в) внимателен занимающийся или рассеян; г) каково отношение ученика к процессу своей деятельности – 	<ul style="list-style-type: none"> – в речевых высказываниях (типа «Сегодня было отличное занятие!»); – в особом эмоциональном обсуждении или в отсутствии интереса; – в адекватности реакций учащихся в ответ на происходящее (смех в ответ на юмор, мимика гнева, радости, разочарования, нервного напряжения). 	<ul style="list-style-type: none"> – избирательная направленность студентов участия в занятиях; – выполнение индивидуальных заданий; – характер использования свободного времени (самостоятельные занятия).

увлечен или равнодушен; д) результат выполнения двигательной задачи.		
--	--	--

Результаты были обработаны и послужили информацией и материалом для проведения исследования и написания статьи. Результаты констатирующего и контрольного этапов в сравнении представлены на рисунке 1.

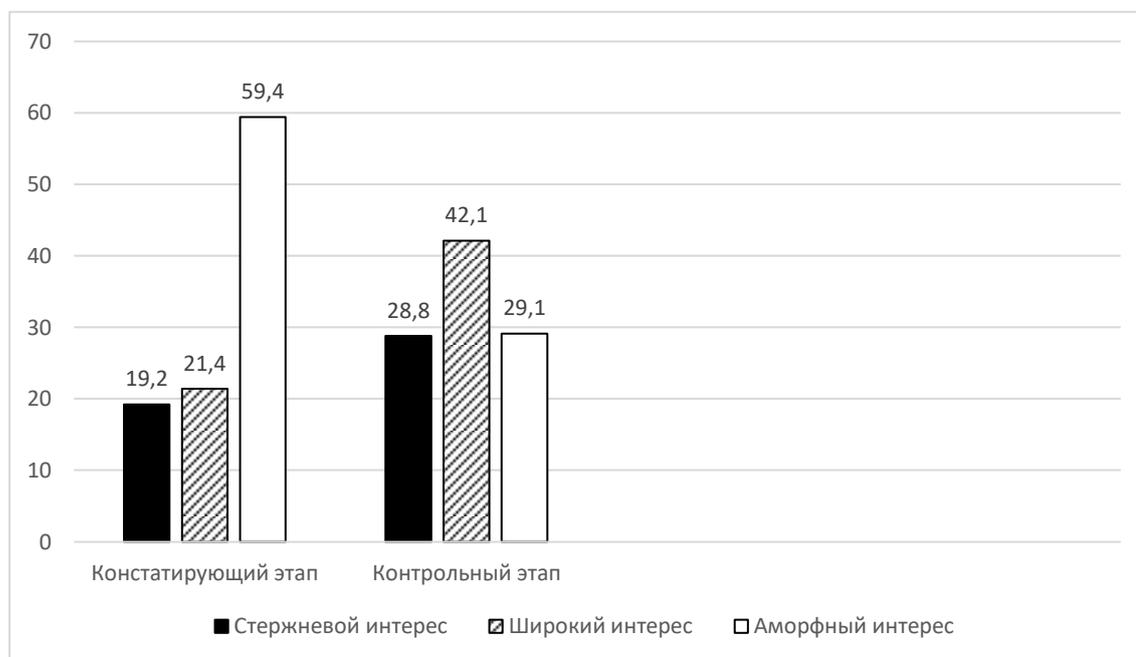


Рисунок 1 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов, %

Сравнивая результаты контрольного этапа с констатирующим, мы отмечаем, что на 20,7% увеличилось количество студентов с широким интересом; на 9,6% увеличилось количество респондентов со стержневым познавательным интересом; на 30,3% уменьшилось количество учащихся с аморфным познавательным интересом. На основании полученных результатов делаем вывод о том, что намечаются положительные сдвиги в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в ходе которых применялась скандинавская ходьба.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н. В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.
2. Шадрин, А. Н., Баянкин, О. В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А. Н. Шадрин, О. В. Баянкин, Н. В. Попова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.
3. Грабиненко, Е. В., Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Грабиненко, // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – №3(40). – С. 18–22.
4. Попова, Н. В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н. В. Попова // Ценностные

ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.

Князева Ю.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания
Алтайский государственный аграрный университет
г. Барнаул

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Аннотация. В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт оптимизации учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики. Раскрывается состояние проблемы и адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверяется на практике. Автором представлены результаты исследования, которые констатируют, что оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию средствами оздоровительной аэробики позволила успешно активизировать, систематизировать и внедрить ее в быт студентов различных вузов, а также выступить как действенное средство профилактики и укрепления здоровья, поддержания психофизического состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности.

Ключевые слова: оптимизация, учебный процесс, физическое воспитание, оздоровительная аэробика. физическая работоспособность, физическая подготовленность.

Yu.A. Knyazeva

OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY THE MEANS OF RECREATIONAL AEROBICS

Abstract. In this scientific article, we focus on the theoretical analysis and practical experience of optimization of the educational process of physical education of students by means of recreational aerobics. The state of the problem and adequate ways of increasing the level of motivation of students to physical activity are revealed and tested in practice. The author discussed the results of the study, which state that the optimization of the educational process in physical education by means of recreational aerobics made it possible to successfully activate, systematize and introduce it into the life of students of various universities, as well as act as an effective means of preventing and strengthening health, maintaining a psychophysical state and mental performance in the course of educational activities.

Key words: optimization, educational process, physical education, health improving aerobics. physical performance, physical fitness.

Студенчество вузов представляет собой огромную социальную группу, которая решает задачи качественного овладения выбранной специальностью. Учебная деятельность студентов значительно отличается от привычной, сложившейся системы школьного образования. Период адаптации к вузовской системе, перегруженный учебный процесс, самостоятельная подготовка к занятиям приводят к значительным временным затратам и психофизическим перегрузкам, что в итоге сказывается на здоровье и качестве усвоения учебного материала. У студентов не сформирована культура поддержания организма и умственной работоспособности на должном уровне [1].

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, подбор инвентаря и эмоционального фона – залог успеха формирования устойчивого интереса к физическому развитию, совершенствованию, коррекции собственного тела и

здоровья [2].

Мы предприняли попытку определить состояние проблемы и найти адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверить их на практике. Было проведено анкетирование студентов, которое определяло наиболее востребованные формы проведения занятий. В результате выяснилось, что студенты отдали предпочтение оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика, сложно координированный комплекс упражнений, состоящий из базовых шагов аэробики, имеющий определенную структуру и технику движений, выполняющийся под музыкальное сопровождение в заданном темпе, с определенной частотой сердечных сокращений [3].

Одним из эффективных направлений оздоровительной аэробики является степ аэробика. Многими авторами она рекомендуется как наиболее интенсивная, разнообразная по наличию используемых физических упражнений и развитию того или иного качества. Кроме этого, степ аэробика способна повысить, двигательную активность, снять психоэмоциональное напряжение, тем самым улучшить умственную работоспособность. Степ-аэробика, как форма проведения занятий в рамках физического воспитания, решает следующие задачи [4]:

- повышает уровень работы сердечно-сосудистой системы, так как нагрузка происходит в аэробном режиме при активном участии кислорода в пульсовом диапазоне 130–160 уд/мин, вследствие чего происходит развитие выносливости и положительный сдвиг состояния здоровья занимающихся;
- способствует развитию координационных способностей, умению сочетать движения, мышечные напряжения с ритмом, темпом музыки [5];
- формирует умение владеть навыками мышечного контроля;
- формирует эстетику выполнения движений, пластики, гибкости, грации, четкости при выполнении движений;
- способствует развитию основного жизнеобеспечивающего качества выносливости, что напрямую коррелирует с уровнем здоровья.

Все занятия проводятся на специальных степ платформах (степках), высотой 10–20 см. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Музыкальное сопровождение подбирается с частотой темпа 140–150 ударов в минуту. Продолжительность практического занятия составляет 90 минут [6].

Занятие включает 3 части:

1. Вводно-подготовительную часть (теоретическая часть, разминка, базовые шаги).
2. Основную часть (комплекс из базовых шагов и физических упражнений, общей физической подготовки).
3. Заключительную часть (упражнения на расслабление, дыхание).

Для определения эффективности предложенной методики проведения занятий нами было сформировано две группы:

- экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 20 человек, по методике степ – аэробики,
- контрольная группа (КГ) в количестве 18 человек, по общепринятой методике.

Оценка проводилась по следующим тестам [7]:

- уровень физической работоспособности (PWC 170);
- спирометрия (ЖЕЛ);
- ЧСС в покое.

В результате проведенной работы нами выявлено, что темпы роста исследуемых показателей в ЭГ были значительно выше показателей КГ. Так, уровень физической работоспособности в ЭГ составил 60,2%, тогда, как в КГ – 10,5%, ЖЕЛ – соответственно: 38,8 % и 18,3 %, ЧСС в покое в ЭГ снизилась на 7,3%, тогда, как в КГ – на 3,3%.

Кроме этого, мы обратили внимание на тот факт, что в ЭГ значительно уменьшилось количество пропусков занятий по сравнению с посещаемостью в КГ. При наличии полученных данных живой интерес возник у студентов при расчете биологического возраста и его соответствие паспортному. Так, в начале цикла занятий всего 10% студентов соответствовали паспортному возрасту, у остальных возраст значительно превышал. В конце эксперимента в ЭГ уже 60% соответствовали паспортному возрасту, остальные приблизились к нему. Тогда как в КГ данный показатель мало изменился.

В результате собеседования было определено, что показатель биологического возраста явился наиболее стимулирующим фактором повышения мотивации к двигательной активности.

Таким образом, оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию средствами оздоровительной аэробики позволила успешно активизировать, систематизировать и внедрить ее в быт студентов различных вузов. А также выступить как действенное средство профилактики и укрепления здоровья, поддержания психофизического состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности.

Библиографический список

1. Грабиненко, Е. В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3(40). – С. 18–22.

2. Воробьева, О. И. Влияние двигательной активности на уровень здоровья студенческой молодежи / О. И. Воробьева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2–4(58). – С. 24–28.

3. Попова, Н. В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н. В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.

4. Баринаева, Н. Г., Вебер, Д. А. Социально-педагогическая программа по предупреждению отклоняющегося поведения студенческой молодежи в системе высшего профессионального образования / Н. Г. Баринаева, Д. А. Вебер // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66–3. – С. 12–15.

5. Вебер, Д. А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров / Д. А. Вебер // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 1–6(57). – С. 40–45.

6. Шишкина, М. Е., Баянкин, О. В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования / М. Е. Шишкина, О. В. Баянкин // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск : ФГБОУ ВПО «НГПУ», 2015. – С. 137–140.

7. Самсонов, И. И., Дрофа, П. А., Баянкин, О. В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки / И. И. Самсонов, П. А. Дрофа, О. В. Баянкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 262–267.

Коленко Р.С., преподаватель кафедры физической подготовки

Барнаульский юридический институт МВД России

Колтыгина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД

Аннотация. *Анализируется специфика процесса занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России с акцентом на проведение занятий с учетом возрастных ограничений курсантов или слушателей, участвующих в выполнении физических упражнений. Определены основные направления деятельности преподавателей по работе с различными возрастными категориями сотрудников и необходимость индивидуализации нормативов и заданий для обучающихся. Проанализированы результаты сдачи нормативов различными категориями обучающихся.*

Ключевые слова: физическая подготовка, подготовка лиц различных возрастных категорий, подготовка сотрудников органов внутренних дел, методики преподавания, образовательные организации системы МВД.

R.S. Kolenko,

E.V. Koltygina

THE SPECIFICS OF CONDUCTING PHYSICAL TRAINING CLASSES FOR VARIOUS AGE CATEGORIES OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM

Abstract. *The article analyzes the specifics of the process of physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with an emphasis on conducting classes taking into account the age restrictions of cadets or students involved in performing physical exercises. The main directions of activity of teachers for working with different age categories of employees and the need for individualization of standards and tasks for students are identified. The results of passing the standards by different categories of students are analyzed.*

Key words: physical training, training of persons of different age categories, training of employees of internal affairs bodies, teaching methods, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs system.

Физическая культура – фундаментальная часть жизнедеятельности любого человека, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Отметим, что в зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую, реабилитационную, применяемую в оздоровительных целях, профессионально-прикладную и спорт. В тех случаях, когда требуется выделить непосредственно прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «физическая подготовка».

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность

профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой [2].

В образовательных организациях МВД России профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», целью которой является формирование физической готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам данного вида деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические качества человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются специальные для нее двигательные умения и навыки. Так, все большее значение приобретает должный уровень подготовки сотрудников правоохранительных органов. Разумеется, ключевое значение в этом вопросе имеет непосредственно уровень физической подготовки лиц, являющихся ответственными за обеспечение безопасности населения и правопорядка в целом [3].

Отметим, что достаточно большое количество сотрудников правоохранительных органов, а именно сотрудники полиции, получали специальное образование в образовательных организациях системы МВД России, либо проходили профессиональную подготовку в таких учебных заведениях. Опираясь на вышеизложенные материалы, можно сделать достаточно точный вывод о том, что организация физической подготовки в образовательных организациях МВД России напрямую влияет на успешность выполнения боевых и служебных задач действующими сотрудниками полиции.

Так, одним из важных факторов в ходе проведения занятий по профессиональной физической подготовке является сосредоточение внимания на различных возрастных категориях будущих сотрудников полиции или лицах, уже выполняющих служебные обязанности и проходящих переподготовку в стенах образовательных организаций системы МВД. Возраст курсанта или слушателя требует пристального внимания преподавательского состава в ходе составления образовательных программ, что важно для определения должного уровня физической нагрузки для каждой возрастной категории.

Необходимо обратить внимание на то, что для лиц, проходящих обучение в должности курсантов, то есть входящих в возрастную категорию от 18 до 23 лет, в ходе проведения занятий по физической подготовке возможно применение кардиоупражнений и многоповторных тренировок, что абсолютно не рекомендуется сотрудникам, которые осуществляют обучение на факультете профессиональной подготовки [4]. Отметим, что их возраст может колебаться более значительно, но, как правило, находится в пределах от 25 до 45 лет.

Для лиц, проходящих обучение в качестве слушателей по программам профессиональной подготовки, также возможно применение разнообразных подходов в рамках пар учебных занятий, однако, эта задача становится действительно сложной для преподавательского состава, поскольку в рамках одной учебной группы присутствуют лица различных возрастных категорий. Для преодоления подобных проблемных ситуаций преподавателями применяется индивидуальный подход в отношении каждого сотрудника, проходящего обучение. Так, некоторые слушатели выполняют меньшее количество подходов в тех или иных упражнениях, а также могут выполнять облегченные вариации комплексов упражнений.

Разновозрастным учебным группам в ходе занятий по физической подготовке необходимо уделять большее внимание боевому разделу и внимательно изучать боевые приемы борьбы. Это не является большой физической нагрузкой и не приводит к перенапряжению органов и систем, но неотъемлемо важно для лиц, которые в скором времени будут осуществлять охрану общественного порядка и общественной безопасности. Важным этапом подготовки к этому является выполнение ряда специализированных упражнений, предназначенных для укрепления различных частей тела: мышц шеи, плечевых суставов рук и всего корпуса в целом.

Важное значение имеет факт, связанный с возможностью проведения занятий любого назначения, то есть выполнение упражнений из боевого раздела, общих упражнений на улучшение физических качеств у курсантов образовательных организаций системы МВД в ускоренном темпе, что объясняется усиленной подготовкой данной категории обучающихся.

Как уже было отмечено ранее, возрастной состав таких групп является практически однородным, а значит предполагает равные физические и умственные возможности.

Изложенное позволяет предположить возможность проведения в таких группах спортивных соревнований в рамках коллектива, а также в силу уровня профессиональной подготовки осуществление моделирования возможных в ходе практической деятельности ситуаций, таких как задержание или сопровождение преступника [5]. Такая форма практических занятий является наглядной демонстрацией уровня физических возможностей и способностей как отдельно взятых обучающихся, так и всей учебной группы в целом.

Сотрудники старшего возраста в рамках программы профессиональной переподготовки должны в короткие сроки приобрести необходимые знания и умения для осуществления служебных задач, поэтому проверять уровень их физиологической подготовленности и умение работать в команде в ходе спортивных соревнований не является целесообразным.

Теперь необходимо предметно обратить внимание на практический аспект выполнения задач в ходе занятий по физической подготовке среди курсантов и слушателей различных возрастных групп. В качестве критерия для сравнения нами были выбраны различные категории упражнений (рисунок 1), такие как:

- бег на 1 километр;
- челночный бег;
- отжимания (женщины);
- отжимания (мужчины).

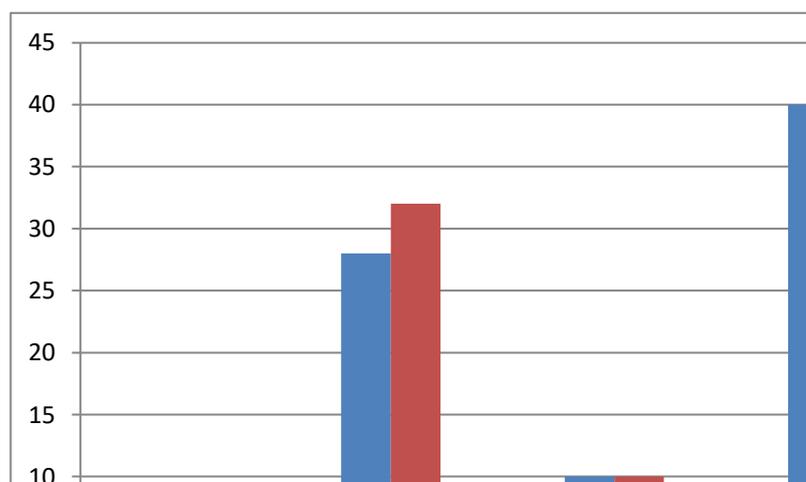


Рисунок 1 – Категории упражнений

Отразив полученные результаты в форме диаграммы (рисунок 1), отметим, что результаты выполнения нормативов у курсантов и слушателей факультета

профессиональной подготовки практически идентичны. Прежде всего, это связано с необходимыми показателями по нормативам, установленным в образовательных организациях системы МВД, а также, что немаловажно, отражает достойный уровень подготовки сотрудников любого возраста.

Подводя итоги, отметим, что проведение занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД – трудоемкий процесс, который требует пристального внимания и постоянной модернизации. В рамках проведения таких занятий особое внимание следует уделить подготовке сотрудников различных возрастных категорий и определить индивидуальный подход к каждой из них.

Библиографический список

1. Дружинин, А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А. В. Дружинин // Проблемы и перспективы развития образования в России : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск : Издательство ЦРНС, 2014. – 202 с.
2. Князев, С. А., Корнаушенко, А. В. Влияние самостоятельного выбора спорта на физическую подготовленность курсантов Барнаульского юридического института / С. А. Князев, А. В. Корнаушенко // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3(76). – С. 181–184
3. Баркалов, С. Н., Герасимов, И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – №4 (50). – С. 221–234.
4. Никоноров, Е. А. Совершенствование физической подготовки ОВД / Е. А. Никоноров // Вестник Московского университета МВД России. – 2011. – № 4. – С. 18–20.
5. Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / В. Г. Колюхов. – Москва, 2006. – С. 58.

Колтыгина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Забайрачный О.Д., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВЕКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Школьники представляют собой специфическую социальную группу, характеризующую не только возрастом, но и особыми условиями учебной деятельности, увлечений, особенностями образа жизни, влияющими на состояние здоровья молодого поколения. Настораживающей и требующей соблюдения профилактических мероприятий является тенденция в увеличении школьно-обусловленных заболеваний нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний органов зрения на фоне синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани. В связи с этим появляется необходимость формирования ортопедической культуры школьников и соблюдения ими ортопедического режима.

Ключевые слова: ортопедический режим, нарушение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, «текстовая шея», осанка.

**E.V. Koltygina,
O.D. Zabayrachny**

VECTOR OF FORMATION OF ORTHOPEDIC CULTURE OF SCHOOLCHILDREN AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. *Schoolchildren are a specific social group characterized not only by their age, but also by special conditions of educational activity, hobbies, and lifestyle features that affect the health of the younger generation. Alarming and requiring compliance with preventive measures is the tendency to increase school-related diseases of disorders of the musculoskeletal system and diseases of the visual organs against the background of the syndrome of undifferentiated connective tissue dysplasia. In this regard, there is a need for the formation of an orthopedic culture of schoolchildren and their compliance with the orthopedic regime.*

Key words: orthopedic regime, visual impairment, diseases of the musculoskeletal system, "text neck", posture.

В современных условиях с появлением компьютерных устройств и прогрессивным развитием информационных технологий, облегчающих деятельность (техническое оборудование и т.п.), резко сократилась двигательная активность детей школьного возраста по сравнению с предыдущими десятилетиями. Данный образ жизни детерминирует снижение функциональных возможностей школьника и развитие гиподинамии, а также приводит к риску появления переутомления.

Анализ официальных сайтов офтальмологических центров позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время увеличивается количество детей школьного возраста с нарушением зрения. Также наблюдается тенденция нарушения зрения в сочетании с нарушением осанки. Среди школьников с офтальмологическими проблемами примерно в 80% случаев выявляют также заболевания позвоночника. Еще несколько лет назад данные результаты были намного меньшее значение [1].

По данным Л.Н. Абакумовой, в настоящее время увеличивается количество молодых людей, у которых нарушение зрения и осанки является одним из симптомов недифференцированной дисплазии соединительной ткани [1], поэтому культура формирования образа жизни школьников должна отражать актуальные методы профилактической работы, одним из направлений которой является соблюдение ортопедического режима.

Ортопедический режим – это комплекс мероприятий, создающих оптимальные условия для нормального развития опорно-двигательного аппарата, призванных предупредить прогрессирование сколиоза, кифоза, плоскостопия. Он предусматривает соблюдение и поддержание правильных двигательных стереотипов, позволяет сохранить и восстановить функциональную способность ребенка, что приводит к формированию правильного физиологического положения тела и уменьшению нагрузки на позвоночник.

Одним из основных средств, способствующих профилактике нарушений осанки, является правильная организация статико-динамического режима, который включает в себя полный спектр ситуаций, которые связаны с регулированием нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка. По характеру данный вид воздействия может иметь как негативную направленность (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и корригирующую (физическая культура и специальная гимнастика).

Большое влияние на состояние осанки оказывает неправильное положение головы при использовании телефона. «Текстовая шея» – это современный термин, введенный американским ученым Дином Фишманом для описания повторяющейся боли в области шеи в результате чрезмерного просмотра гаджетов или переписки с портативных устройств в течение длительного периода времени. В связи с устойчивым ростом численности

пользователей мобильных устройств во всем мире наблюдается широкое распространение этого синдрома [2].

Из-за длительной нагрузки на шейный отдел позвоночника происходит ослабление мышц середины спины, шеи, плеч, грудных мышц и пережатие верхних мышц спины. Все эти физиологические нарушения являются симптомами «синдрома текстовой шеи». Он негативно воздействует на осанку человека и часто приводит к сутулости и искривлению позвоночника [3]. Если человек будет несколько часов в день смотреть в экран смартфона, вытянув при этом голову вперед, произойдет дисбаланс мышц шеи и плеч. В наклонном положении нагрузка на шею может увеличиваться в несколько раз. В результате у человека чаще наблюдаются мигрени и головные боли, а также боли в области спины и шеи.

При несоблюдении ортопедического режима могут проявляться следующие симптомы:

- нарушение зрения;
- боли в затылке;
- частые головные боли;
- боли в шее и «затекание» мышц;
- боли в спине и плечах;
- дискомфортные ощущения при «распрямлении» спины.

Для выявления факторов риска нарушений осанки и зрения нами был разработан и проведен опрос среди школьников 6–8 классов «Зеркальская СОШ», филиал МКОУ «Родинская СОШ» Шипуновского района Алтайского края, на основании которого можно судить об эффективности и проблемах соблюдения ортопедического режима. Всего в опросе принимал участие 31 учащийся.

Оказалось, что более 64% опрошенных школьников проводят от 4 до 10 часов в сутки за компьютером или телефоном и только 36% – менее 4 часов в день (из них только 7% менее 2 часов). При этом большинство опрошенных не делают перерывы на отдых после занятий за компьютером или гаджетами или делают их эпизодически.

Данные показатели свидетельствуют о нарушении требований СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». Для учеников I–IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут, для учеников V–VII классов – 20 минут, для учеников VIII–IX классов – 25 минут, для старшеклассников X–XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут. Внеучебные занятия с использованием компьютерных устройств рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся II–V классов – не более 60 минут;
- для обучающихся VI классов и старших – не более 90 минут.

Кроме того 61% опрошенных испытывают дискомфорт в области глаз (усталость, ощущение песка и т.д.) при использовании компьютеров или гаджетов. Также можно отметить, что наблюдается тенденция неправильного положения тела при использовании электронных устройств. В большинстве случаев устройства используются лежа, либо сидя, согнув и наклонив голову вперед, что, в свою очередь, может свидетельствовать о слабом развитии мышечного корсета и непонимании последствий такого положения тела. У 39% учащихся наблюдаются проблемы со зрением, боли в затылке и шее, участвовавшие головные боли, боли в спине и плечах, а у 61% наблюдается хотя бы один из этих симптомов. На начальном этапе данные симптомы можно устранить, но если ничего не предпринимать, то такой режим может привести к появлению и развитию разного рода заболеваний.

Задав вопрос, знают ли дети критерии правильной осанки, мы получили следующие ответы:

- не знают критерии правильной осанки 8%;
- указали только 1–2 критерия (прямая спина, не наклонять голову) 23%;

– указали 6 и более критериев (сидеть прямо, с легким наклоном вперед; между грудью и столом свободно проходит кисть; спина опирается на спинку стула, ноги согнуты в тазобедренном и коленных суставах под прямым углом и т.д.) 69%.

Исходя из полученных данных, делаем вывод о том, что дети, если и знают правила ортопедического режима, то большинство из них их не соблюдают. Таким образом, необходимо целенаправленное формирование ортопедической культуры в образовательных организациях.

Современные школьники ведут малоподвижный образ жизни, нередко не уделяя внимание своему физическому развитию. Около 61% совсем не выполняют зарядку, 31% делают ее иногда, и лишь 8% опрошенных регулярно делают утреннюю зарядку.

Встает вопрос о поиске и применении современных технологий формирования ортопедической культуры школьников. Необходимо с детского возраста приучать ребенка к соблюдению ортопедического режима, объясняя к каким последствиям может привести нарушение таких простых правил (правильно сидеть, стоять и т.д.).

На основе вышеизложенного нами были разработаны следующие рекомендации:

– Необходимо держать сотовые телефоны перед лицом или на уровне глаз. Также предлагается использовать две руки и два больших пальца для создания более симметричного и удобного положения для позвоночника [4].

– Помнить, что «текстовая шея» является просто обычной «привычкой». Для профилактики этого синдрома каждый день необходимо выполнять зарядку, а также сокращать время использования различных гаджетов.

– Непременным условием профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата является соблюдение ортопедической культуры.

Основные положения ортопедического режима:

– большое значение для формирования правильной осанки имеет поза сидящего за столом ребенка во время еды, приготовления уроков, настольных игр и т.п.;

– исключение вредных привычек: сидеть на подвернутой ноге или с закинутой за спину стула рукой и т.п.;

– сидя за партой, ученик спиной должен плотно опираться на тонкий, эластичный валик диаметром 3–4 см, установленный на спинку стула на уровне поясницы; это необходимо для того, чтобы снизить нагрузку на поясничный изгиб позвоночника;

– локти должны лежать симметрично на поверхности стола;

– детям для переноски школьных принадлежностей больше подходит ранец; при использовании сумки не рекомендуется носить ее через плечо, лучше держать попеременно в правой и левой руке;

– спать рекомендуется на ровном, не слишком мягком матрасе, с невысокой подушкой или валиком под шейей. Негативное влияние на осанку оказывает неправильная поза при сне (например, поза «свернувшись калачиком»).

Рекомендуется на классных часах либо в теоретической части занятий физической культурой включать изучение ортопедического режима.

В течение дня ребенок должен несколько раз в день контролировать свою осанку перед большим зеркалом, чтобы иметь представление о ее недостатках. При нарушении осанки ребенку следует по возможности меньше сидеть. При выполнении домашних заданий и при просмотре телепередач следует находиться в следующих разгрузочных позах:

– коленно-локтевое положение (стоя коленями на стуле, предплечьями опираться на стол);

– лежа на животе (руки под подбородком, под грудь подкладывают клиновидную подставку; высота 20–25 см по ширине груди и длине плеча; подбородок должен опираться на вершину подставки).

В коррекции нарушений осанки основное внимание уделяется средствам лечебной физкультуры, в основу которой входят комплексные упражнения для восстановления,

поддержания и профилактики травм и заболеваний (в том числе и опорно-двигательного аппарата). Физические упражнения оказывают на организм многостороннее влияние: улучшение общей тренированности, улучшение работы сердца, легких, питания мышц, суставов, связок.

Тестирование силовой выносливости мышц у детей производится при помощи следующих упражнений:

1. «Рыбка» – упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (оценивается в секундах).

2. «Уголок» – лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки или пола. Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45° и держать до усталости (оценивается в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи. Исходное положение: лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4–5 см и удерживать до усталости (оценивается в секундах) [5].

Библиографический список

1. Перебатова, Т. Н. Зрение школьников: профилактика / Т. Н. Перебатова // Центр восстановления зрения: интернет-портал : [сайт]. – URL: <https://Www.Cvz.Ru/Articles/Safe-Vision/Zrenie-Shkolnikov-Profilaktika/> (Дата обращения 12.04.2021).

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / М. Н. Мисюк. – Москва : Юрайт, 2012. – 432 с.

3. Калб, Т. Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб. – Тула, 2001. – 420 с.

4. Педагогика здоровья. Проектирование воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни школьника; Школьные технологии. – Москва, 2013. – 128 с.

5. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, И. М. Фонарев. – Ленинград : Медицина, 1998 – 143 с.

Крайник В.Л., доктор пед. н., заведующий кафедрой спортивных дисциплин

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

Кольева В.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Павлодарский педагогический университет

г. Павлодар, Республика Казахстан

ОПЫТ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГОТОВНОСТИ К РАЗВИТИЮ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Модель базируется на анализе научных источников, посвященных проблеме формирования готовности педагогов к профессиональной деятельности. Её апробация выстроена на основе диагностической работы: констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Разработана и реализована дополнительная образовательная программа «Методика развития лидерских качеств». Содержание программы обусловлено структурой готовности будущих учителей физической культуры к формированию

лидерских качеств учащихся: личностные качества, коммуникативные и организаторские способности, мотивация, лидерские качества.

Ключевые слова: модель, готовность, лидерские качества, образовательная программа, содержательный компонент.

**V.L. Kraynik,
V.V. Kolyeva**

THE EXPERIENCE OF TESTING THE MODEL OF FORMATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE READINESS FOR THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES OF STUDENTS

Abstract. *The model is based on the analysis of scientific sources devoted to the problem of formation of teachers' readiness for professional activity. Its approbation is built on the basis of diagnostic work: the ascertaining, forming and control stages. An additional educational program "Methods of leadership development" was developed and implemented. The content of the program is determined by the structure of the readiness of future physical education teachers to form students' leadership qualities: personal qualities, communication and organizational abilities, motivation and leadership qualities.*

Key words: model, readiness, leadership qualities, educational program, content component.

Актуальность проблемы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся обусловлена современными реалиями. Учащихся, обладающих качествами лидера, характеризует инициативность, самостоятельность, способность решать проблемы (иногда креативным способом) и принимать ответственные решения за них, активность (как в своей личной жизни, так и в жизни общества), направленность на саморазвитие и самовоспитание. Благодаря данным качествам они с большим успехом адаптируются к меняющимся условиям современного мира. Однако в настоящее время не всегда педагоги, учителя общеобразовательных школ, в том числе и учителя физической культуры, проявляют готовность к развитию лидерских качеств у учащихся.

Различные аспекты готовности как личностного отношения к деятельности рассматривались в работах А.В. Авдеева, Г.М. Андреевой, Е.М. Басова, О.С. Поповой, Д.И. Фельдштейна и других исследователей.

В психологии понятие готовности возникло изначально в теории установки Д.Н. Узнадзе, который определял готовность как существенный признак установки [1]. Впоследствии это представление встречало понимание не у всех авторов. Так, например, с точки зрения Л.Д. Столяренко, установка является лишь формой готовности [2].

Значительный вклад в исследование проблемы готовности внес в 70-е гг. В.Г. Маралов [3]. Под психологической готовностью к деятельности В.Г. Маралов понимал особое психическое состояние как предрасположенность субъекта ориентировать свою деятельность определенным образом. Это состояние включает убеждения, суждения, отношения, мотивы и чувства личности и является интегральным комплексом разнообразных, связанных между собой элементов. Кроме того, В.Г. Маралов в целостном состоянии готовности выделяет три ее различных вида:

- заблаговременную готовность (общую или длительную);
- временную готовность (в данный момент времени);
- ситуативную (настроенность действовать в данной ситуации с учетом имеющихся условий).

Согласно мнению М.Я. Басова, будучи целостными образованиями, общая и ситуативная психологическая готовность к развитию лидерских качеств включают следующие компоненты:

- мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны);
- познавательные (понимание обязанностей, задач, оценки их значимости, знание средств достижения цели, представление о вероятных изменениях ситуации);
- эмоциональные (чувство ответственности, уверенности в успехе, воодушевления);
- волевые (самоуправление и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от посторонних воздействий, преодоление сомнений, страхов).

Структуру психологической готовности будущего педагога к развитию лидерских качеств учащихся нельзя рассматривать без связи со сложившимися представлениями о психологической структуре личности. Концепция динамической структуры личности С.Л. Рубинштейна включает четыре подструктуры: направленность, опыт, психические процессы и биопсихические свойства. Говоря о психологической готовности к профессиональной деятельности, С.Л. Рубинштейн рассматривает три основные составляющие:

- профессиональная готовность как субъективное состояние способности и стремления личности выполнять определенную профессиональную деятельность;
- профессиональная подготовленность как оптимальный результат профессиональной подготовки и обучения личности;
- готовность к труду как сложное образование, включающее две подструктуры: операциональную (система базисных политехнических и профессиональных знаний и умений) и личностную (направленность на труд, мотивы и интерес к нему, привычки и отношения, эмоциональные и волевые функции человека и профессионально значимые качества личности) [5].

В педагогической литературе описаны различные виды готовности, среди которых преобладают готовность детей к школе и готовность учащихся к выбору профессии (к профессиональному самоопределению). Значительное число работ посвящено готовности студентов к будущей профессиональной деятельности, а также готовности педагогов к совершенствованию профессионального мастерства. В них так же, как и в психологических трудах, принято разделять разные виды готовности: интеллектуальную, эмоционально-волевою, социальную, длительную, временную, ситуативную. В то же время, рассматривая готовность как комплекс индивидуально-психологических свойств личности, авторы иногда смешивают и даже путают два разных по своей сути понятия – способность и готовность. И хотя эти понятия тесно связаны, все-таки представляется необходимым их различать: ведь быть способным и быть готовым к определенной деятельности – это не одно и то же. Например, люди, способные к сложным умственным действиям с большими числами, совсем не обязательно становятся хорошими математиками.

Согласно мнению В.В. Серикова, наличие какой-либо способности является предпосылкой, точнее, необходимым условием успешности деятельности. Но без соответствующей психологической готовности к выполнению профессиональных действий в реальной ситуации у человека могут возникнуть серьезные трудности в применении своих потенциальных способностей [6].

Состояние готовности будущего педагога к развитию лидерских качеств учащихся аккумулирует в себе все необходимые и достаточные для успешного решения поставленной задачи элементы предстоящего действия. Готовность к педагогической деятельности, указывает Ю.Л. Ханин, является обязательным условием не только её начала, но и эффективного продолжения. В соответствии с пониманием особой значимости психологической готовности как фактора эффективной деятельности сложилась практика формирования профессиональной готовности педагога [7].

Возникновение состояния готовности к работе по развитию лидерских качеств учащихся, согласно мнению Е.А. Чекуновой, начинается с постановки цели, которая отражает наличие определенной потребности и связанных с ней мотивов (как осознания человеком поставленной или возникшей перед ним задачи). Далее идёт выработка плана

действия, моделей и алгоритмов предстоящих действий. Затем педагог выбирает определённые средства и способы реализации задуманных действий, сравнивает промежуточные результаты с поставленной целью, вносит необходимые изменения. Причём проявление и изменение готовности определяются доминирующим мотивом, который обеспечивает необходимые действия в динамике: при этом длительность и направленность активности может меняться. И состояние готовности будет также ситуативно изменяться, хотя определенная постоянная составляющая (связанная с уровнем подготовленности) всегда остается. И она тем выше, чем лучше был подготовлен человек к данной конкретной деятельности [8].

Также в структуре готовности к развитию лидерских качеств учащихся мы выделили мотивацию, прежде всего, мотивацию достижения успеха. Без устойчивой мотивации личность, в данном случае будущий учитель физической культуры, не сможет эффективно осуществлять профессиональную деятельность, в том числе и деятельность по развитию лидерских качеств учащихся. Мотивы выступают доминирующей основой данного вида профессиональной деятельности [9].

С позиции нашего исследования эти данные интересны тем, что свидетельствуют об общей тенденции профессионального образования – при наличии высокого уровня теоретических знаний выпускники слабо владеют практическими умениями общего характера, необходимыми для успеха любой деятельности, в том числе и будущей работы по развитию лидерских качеств учащихся.

На базе Павлодарского государственного педагогического университета была разработана и адаптирована модель формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся. В педагогическом эксперименте приняли участие 175 студентов 2–3 курсов, из которых 74 юноши и 101 девушка в возрасте от 17 до 19 лет. Для экспериментального исследования были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. В экспериментальную группу вошли 86 студентов факультета «Физическая культура и спорт», в контрольную группу – 89 студентов факультета «Начальное образование».

В соответствии с разработанной моделью формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся были отобраны диагностические методики, представленные в таблице 1.

Таблица 1.
Диагностический инструментарий

Личностные качества	Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса Тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С Р. Пантелеева
Коммуникативные и организаторские способности	Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, В.А. Федорошина (КОС)
Мотивация	Опросник «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычёва и Е.Н. Осина (AMS) Методика «Мотивация к достижению успеха» Т. Элрса
Лидерские качества	Методика диагностики лидерских способностей Е. Жарикова, Е. Крушельницкого

Обработка результатов производилась в программе SPSS 13.0. Statistica. Для проверки гипотезы о достоверности различии между группами на контрольном этапе был использован непараметрический критерий для независимых выборок U-тест по методу Манна и Уитни. Анализу подвергалась величина Z (z-score). Отметим, что программа SPSS конвертирует U-

критерий Манна и Уитни в величину Z независимо от размеров выборки, что позволяет достичь максимально точных результатов тестирования.

Результаты констатирующего этапа исследования показывают, что у студентов как факультета «Физическая культура и спорт», так и факультета «Начальное образование» есть определенные проблемы в структуре готовности к формированию лидерских качеств учащихся. У большой группы респондентов есть трудности в выборе копинг-стратегий в проблемных ситуациях; для большой группы студентов характерны низкие показатели в развитии самоотношения, в формировании коммуникативных и организаторских способностей, в сформированности мотивации достижения успеха, низкий уровень мотивации самоуважения и т.д. Также у половины студентов лидерские качества выражены в средней степени. Полученные результаты обусловили апробацию содержательного компонента модели формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся.

Была разработана и апробирована дополнительная образовательная программа «Методика развития лидерских качеств». Содержание программы базировалось на структуре готовности будущих учителей физической культуры к формированию лидерских качеств учащихся: личностные качества, коммуникативные и организаторские способности, мотивация, лидерские качества. В программу включены специальные разделы и отдельные темы, направленные на формирование у студентов факультета «Физическая культура и спорт» указанного комплекса качеств. Данная работа преследовала цель не только показ студентам методов и приёмов развития лидерских качеств у учащихся в будущей профессиональной деятельности, но и формирование указанной группы качеств у студентов, так как только учитель, обладающий лидерскими качествами, может сформировать их у учащихся.

В содержание занятий также были включены диагностические методики с целью овладения студентами необходимыми для работы учителя навыками организации образовательной, воспитательной и развивающей работы в группе учащихся на научной (эмпирической) основе. Как правило, учителя образовательных школ в связи с тем, что в педагогических профессиональных образовательных организациях Республики Казахстан данному аспекту не уделяется должного внимания, испытывают значительные затруднения.

Учебно-тематический план программы представлен в таблице 2.

Таблица 2
Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Личность лидера	10	18	28
2	Психология общения	10	22	32
3	Основы конфликтологии	8	12	20
4	Стресс	8	14	22
5	Профессиональное самоопределение	2	4	6
6	Технологии успеха	8	16	24
Итого		46	86	132

Формирование в воспитательно-образовательном процессе готовности студентов факультета «Физическая культура и спорт» к развитию лидерских качеств учащихся понимается, согласно разработанной и реализованной программе, как целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого:

- создается устойчивая положительная мотивация развития лидерских качеств личности (мотивационно-личностный компонент);
- приобретаются и применяются знания о профессионально значимых лидерских качествах (содержательный компонент);

– происходит соотнесение личностных качеств и требований к будущей профессиональной деятельности (операционно-контрольный компонент).

После реализации содержания программы со студентами факультета «Физическая культура и спорт» было проведено повторное тестирование.

Анализ результатов по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса показал, что после реализации программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств у учащихся студенты экспериментальной группы в проблемной ситуации чаще выбирают такие копинги, как «положительная переоценка», «самоконтроль», «принятие ответственности»; студенты контрольной группы – «обида», «поиск социальной защиты», «планирование решения проблемы», «конфронтация». Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Дистанцирование» ($Z = - 4,840$);
- «Положительная переоценка» ($Z = - 4,620$);
- «Поиск социальной защиты» ($Z = - 3,895$);
- «Принятие ответственности» ($Z = - 4,750$);
- «Обида» ($Z = - 4,620$).

Полученные в ходе исследования по всем шкалам и факторам методики «ОСО» В.В. Столина, С.Р. Пантелеева результаты позволяют заключить, что для студентов экспериментальной группы более свойственно положительное самоотношение (глобальное самоотношение, самоуважение, самоинтерес, самопоследовательность), а контрольной группе – ожидаемое отношение других, самоуверенность. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

- «Глобальное самоотношение» ($Z = - 4,240$);
- «Самоуважение» ($Z = - 4,740$);
- «Ожидаемое отношение других» ($Z = - 3,890$);
- «Самоинтерес» ($Z = - 4,120$);
- «Самоуверенность» ($Z = - 3,870$);
- «Самопоследовательность» ($Z = - 3,560$).

Полученные по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, В.А. Федорошина результаты студентов позволяют заключить, что в экспериментальной группе значительно снизился процент студентов с низким и очень низким уровнями развития коммуникативных и организаторских способностей, увеличилось количество студентов с высоким и очень высоким уровнем их развития. В контрольной группе результаты по сравнению с констатирующим этапом исследования не имеют статистической значимости, так как выявленные изменения невелики. Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Очень низкий уровень» ($Z = - 4,740$);
- «Низкий уровень» ($Z = - 4,369$);
- «Поиск социальной защиты» ($Z = - 3,895$);
- «Очень высокий уровень» ($Z = - 4,890$).

Анализ результатов применения опросника «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина на контрольном этапе и их статистическая обработка позволили сформулировать вывод о том, что после реализации программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся студентам экспериментальной группы более, чем студентам контрольной группы свойственны такие типы мотивации, как познавательная, мотивация достижения и мотивация саморазвития. Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Познавательная мотивация» ($Z = - 4,890$);
- «Мотивация достижения» ($Z = - 4,470$);

– «Мотивация саморазвития» ($Z = - 4,369$).

В ходе анализа результатов, полученных по методике «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса был сформулирован вывод о том, что большей части студентов экспериментальной группы (59,3%) свойственен высокий уровень развития мотивации достижения, студентам контрольной группы (44,9%) – средний уровень. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

– «Высокий уровень» ($Z = - 4,240$);

– «Низкий уровень» ($Z = - 4,740$).

Согласно результатам диагностики лидерских способностей Е. Жарикова, Е. Крушельницкого, для студентов экспериментальной группы более характерны сильно (27,9%) и средне (55,7%) выраженные лидерские качества, для студентов контрольной группы – средне (49,4%) и слабо (27,1%) выраженные лидерские качества. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

– «Сильно выраженные лидерские качества» ($Z = - 4,620$);

– «Слабо выраженные лидерские качества» ($Z = - 4,750$).

Анализ результатов проведенного исследования позволил сформулировать итоговый вывод о том, что в группе студентов факультета «Физическая культура и спорт» прослеживается положительная динамика сформированности всех структурных компонентов готовности к развитию лидерских качеств учащихся в будущей профессиональной деятельности. Полученные результаты, как подтверждают итоги исследования, стали возможными, благодаря реализации разработанной программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся. По результатам проведенного исследования были разработаны соответствующие организационно-методические рекомендации:

1. Осуществлять формирование у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся на основе разработанной программы.

2. Программа формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся должна разрабатываться на основе диагностики, методы которой отбираются в зависимости от контингента испытуемых и условий их обучения.

3. При разработке программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся необходимо ориентироваться на имеющуюся научную базу (теоретические наработки) и практический опыт педагогов-практиков (результаты эмпирических исследований).

Библиографический список

1. Узнадзе, Д. Н. Проблемы психологии труда / Д. Н. Узнадзе. – Москва : Академия, 2014. – 412 с.

2. Столяренко, Л. Д. Социальная психология / Л. Д. Столяренко. – Москва : КНОРУС, 2014. – 336 с.

3. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – Москва : АСТ, 2014. – 369 с.

4. Басов, М. Я. Психология лидерства / М. Я. Басов. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 306 с.

5. Рубинштейн, С. Л. Общая психология / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 588 с.

6. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – Москва : Логос, 1999. – 272 с.

7. Ханин, Ю. Л. Психология и педагогика / Ю. Л. Ханин. – Москва : ЭКСМО, 2011. – 602 с.

8. Чекунова, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности в образовательном пространстве школ / Е. А. Чекунова // Гуманитарные и социальные науки.

– 2016. – № 6. – С. 239–247.

9. Крайник, В. Л. Мотивационная готовность учащихся старших классов к занятию физической культурой / В. Л. Крайник, Д. Е. Рубахин // Мир науки, культуры и образования. – 2010. – № 5. – С. 141–144.

**Кулиева Е.А., студентка 3 курса Института физической культуры и спорта
Пашков А.П., канд. мед. н., заведующий кафедрой медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности**

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Аннотация. *Статья посвящена сравнительному анализу показателей физического развития между студентами, которые занимаются самбо, и контрольными группами студентов. Выявлены более гармоничное и пропорциональное развитие студентов-самбистов, а также оптимальные показатели работы их обеспечивающих систем и органов. На основании проведенного исследования авторами предложен один из способов повышения и сохранения здоровья студентов, а именно внедрение уроков самбо в обязательную программу физического воспитания студентов и открытие секций при учебных заведениях.*

Ключевые слова: самбо, физическое воспитание студентов, тотальные размеры тела, анализ физиометрических показателей.

**E.A. Kulieva,
A.P. Pashkov**

ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC AND PHYSIOMETRIC INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS ENGAGED IN SAMBO

Abstract. *The article is devoted to the comparative analysis of indicators of physical development between students who are engaged in sambo and not, A more harmonious and proportional development of sambo students, as well as optimal performance indicators of their supporting systems and organs, have been revealed. On the basis of the study, the authors proposed one of the ways to improve the current situation, namely, the introduction of students into the compulsory physical education program and the opening of sections at educational institutions.*

Key words: Sambo, physical education of students, total body sizes, analysis of physiometric indicators.

Одним из важных векторов развития страны является укрепление и улучшение состояния здоровья молодого поколения. Студенчество в данном случае является наиболее стратегически важным слоем общества. Именно студенты вскоре станут рабочими и управленцами в различных отраслях экономики. Государство напрямую заинтересовано в здоровой молодёжи, способной решать самые непростые задачи, связанные с физическим и умственным трудом.

Стоит отметить, что в последние годы наблюдается отрицательная тенденция в состоянии здоровья студентов. Молодеют и расширяют охват заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, алиментарно-зависимые заболевания. Многие отечественные и зарубежные ученые связывают эту тенденцию, в первую очередь, с низкой физической активностью, а в последние годы наблюдается и

неправильно подобранная физическая активность без учета функциональных возможностей организма.

Кроме указанных нозологий отмечается тенденция к снижению успеваемости студентов, увеличению количества ребят, имеющих вредные привычки.

Но молодежь находит альтернативу урокам физической культуре в тренажерных залах и спортивных секциях различной направленности. Разная физическая деятельность неодинаково влияет на организм человека.

В нашей стране в систему образования планируют вводить уроки самообороны. Любительские занятия молодежи единоборствами, в частности борьбой самбо, имеют богатую историю. Новое веяние – не случайно. Однако в студенческой среде большую популярность это направление еще не приобрело. Занятия самбо способствуют гармоничному развитию организма, увеличению мышечной силы, тренировке вестибулярного аппарата, укреплению суставов и связок, повышают реакцию, скорость восприятия информации, выносливость, способствуя повышению общей работоспособности организма.

Анализ научной литературы показал, что сравнительного анализа тренировок самбо и других видов физической активности с оценкой широкого спектра показателей эффективной работоспособности и физического развития (соматометрических, соматоскопических и физиометрических) не проводилось [2]. Исходя из этого, считаем, что изучение, и оценка с гигиенических позиций целесообразности включения в физическую активность любительских тренировок по единоборствам (самбо) является актуальным [5].

В процессе исследования было сформировано 2 опытных группы из числа студентов г. Барнаула в возрасте от 19 лет до 21 года: 1 группа – студенты, занимающиеся самбо на уровне любителя в течение 2–3 лет, 2 группа – студенты, занимающиеся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы с тренировочным стажем 2–3 года. В качестве контрольной группы исследованы студенты, не занимающиеся спортом, при этом относящиеся к основной группе здоровья.

Тотальные размеры тела определялись с помощью диагностирующей системы Tanita, на базе кафедры гигиены, основ экологии и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного медицинского университета. Процентное содержание жира определялось также при помощи данной системы. Определение основных физиометрических показателей проводилось на кафедре медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного педагогического университета.

Из соматоскопических показателей оценивалось состояние свода стопы по ее отпечатку с помощью плантографа. Данные, приводимые в отчетах призывных комиссий, свидетельствуют о росте числа отсрочек от военной службы, связанных с выявлением плоской стопы у молодых людей призывного возраста. При получении отпечатка проводилась касательная к наиболее выступающим точкам внутренней поверхности стопы [2]. Из середины касательной восстанавливался перпендикуляр до наружного края стопы. Вычисляется процентное отношение той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток, ко всей длине. Если перепоек составляет до 50% – стопа оценивается как сводчатая, нормальная. В случае 50–60% – стопа уплощенная. И наконец, если отношение > 60%, речь идет о выраженном плоскостопии.

Среди физиометрических показателей определялись жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД). Цифры артериального давления интерпретировались в соответствии с последними рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Жизненную емкость легких определяли при помощи суховоздушного спирометра, исследование проводилось три раза подряд, учитывался максимальный показатель. За должную ЖЕЛ принималась величина, вычисляемая по формуле $ДЖЕЛ = 0,052 \times (P) - 0,029 \times (B) - 3,20$. Отклонение от должной ЖЕЛ более, чем на 15% интерпретировалось как патология внешнего дыхания.

Данные по результатам оценки тотальных размеров тела и процентного содержания жира представлены в таблице 1.

По результатам исследования можно сделать вывод, что статистически значимых отличий в росте у групп не выявлено. Вторая опытная группа имеет статистически значимо больший показатель веса и индекс массы тела по сравнению с контрольной группой ($p < 0,01$). Показатель процента содержания жировой ткани в организме у студентов, занимающихся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы, статистически значимо выше, чем у представителей КГ и у студентов, занимающиеся самбо на любительском уровне. При проведении исследования выявлено, что у студентов второй опытной группы присутствует превышение индекса массы тела (ИМТ). Средний ИМТ группы № 2 составляет $26,25 \pm 1,12$, что является показателем ожирения первой степени. Процент жировой ткани во второй опытной группе $16,82 \pm 1,83$ статистически значимо выше данного показателя в первой опытной и контрольной группах.

Таблица 1.

Тотальные размеры тела и процентное содержание жира в теле¹

Показатель Parametr	1 группа 1 group (n=20)	2 группа 2 group (n=20)	Контрольная группа Controlgroup (n=20)
Длина тела, см Body length, cm	$176,43 \pm 2,4$	$175,1 \pm 1,9$	$179,3 \pm 2,7$
Масса тела, кг Bodyweight, kg	$76,21 \pm 2,1$	$80,34 \pm 3,7^*$	$72,3 \pm 0,9$
Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² Body mass index (BMI), kg/m ²	$24,44 \pm 0,71$	$26,25 \pm 1,12^*$	$22,43 \pm 0,26$
Процент жировой ткани в теле, % Body fat percentage, %	$9,23 \pm 0,74$	$16,82 \pm 1,83^{* **}$	$10,16 \pm 1,21$

При оценке состояния свода стопы у всех 20 представителей (100%) первой опытной группы определяется сводчатая, нормальная стопа. Во второй опытной группе распределение выглядит следующим образом: 10 человек (50%) – стопа уплощенная, 6 человек (30%) – выраженное плоскостопие, оставшиеся 4 человека (20%) имеют сводчатую, нормальную стопу. В контрольной группе у 12 человек (60%) определена сводчатая, нормальная стопа, 5 человек – с уплощенной стопой (25%), у 3 человек (15%) – выраженное плоскостопие. Таким образом, в первой опытной группе (студенты, занимающиеся самбо) статистически значимо выше, чем во второй опытной и контрольной группах, число лиц с нормальной сводчатой стопой. У студентов, занимающихся подъемом тяжелых грузов с целью увеличения мышечной массы, статистически значимо чаще, чем у самбистов и учащихся, не посещающих спортивные секции, встречается выраженное плоскостопие. В данном случае показано как тренировочный процесс влияет на свод стопы. В первом случае свод стопы укрепляется подготовительными упражнениями и спецификой технических действий, которые зачастую выполняются с положения «на носках». Во втором случае явление вполне может быть обусловлено отсутствием должного внимания к предварительному укреплению свода стопы перед большими нагрузками на него, связанных с перемещением, или статическому удержанию больших грузов.

¹ Примечание: Статистически значимые различия средних величин:

* - по отношению к КГ ($p < 0,01$)

** - между опытными группами № 1 и № 2 ($p < 0,01$)

Данные, полученные при оценке таких физиометрических показателей, как артериальное давление (АД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (таблица 2.), показали, что средние показатели систолического и диастолического АД первой группы относятся к оптимальным значениям, во второй и контрольной группе АД лежит в пределах нормального на границе с высоким нормальным давлением. Статистически значимых различий в показателях АД между группами не выявлено. ЖЕЛ первой группы ($4786,7 \pm 49,93 \text{ см}^3$) статистически значительно превышает значения показателя во второй опытной и контрольной группах, при этом нарушений функции внешнего дыхания в группах не выявлено. Данное различие обусловлено преобладанием аэробных нагрузок в тренировочном процессе студентов, занимающихся самбо.

Таблица 2
Оценка артериального давления и жизненной емкости легких²

Физиометрический показатель Physiometric index	1 группа 1 group (n=20)	2 группа 2 group (n=20)	Контрольная группа Controlgroup (n=20)
Артериальное давление (мм рт. ст.) arterial pressure	Систолическое 118,4 \pm 5,14 Диастолическое 74,9 \pm 3,87	Систолическое 129,3 \pm 3,45 Диастолическое 80,9 \pm 4,28	Систолическое 127,3 \pm 4,5 Диастолическое 73,8 \pm 3,17
Жизненная емкость легких, см ³ vital capacity of lungs	4786,7 \pm 49,93** *	3978,8 \pm 34,19	3827,3 \pm 38,92

Таким образом, в результате проведенного исследования получены следующие выводы:

1. Соматометрические и соматоскопические показатели в испытуемых группах показали, что у студентов, занимающихся самбо не наблюдается патологии состояния свода стопы, роста-весовые показатели и процент жировой ткани находятся в пределах нормы.

2. Физиометрические показатели, отражающие функционирование важнейших систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), показали хорошую тренированность систем у представителей первой контрольной группы, что отразилось в оптимальных значениях АД и статистически значимо большей ЖЕЛ. Функциональная тренированность систем, вызванная длительными аэробными и интервальными физическими нагрузками.

Таким образом, внедрение занятий самбо для студентов высших и средних образовательных учреждений в обязательную программу физического воспитания либо открытие секций при учебных заведениях, с целью заинтересовать молодое поколение данным направлением в собственном физическом развитии, специфики тренировочных программ: укрепление опорно-двигательного аппарата, заболеваемость связанная с которым сейчас ежегодно увеличивается среди мало физически активной молодежи, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что крайне важно при увеличивающейся гиподинамией среди студентов, прикладное значение уроков самообороны, повышение показателей физической подготовки, что идет в ногу с внедренной программой ГТО в нашей стране. Учитывая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть, что внедрение тренировочного процесса борьбы самбо в физическую активность студенческой молодежи является значимым элементом первичной профилактики заболеваний многих систем организма.

² Примечание: Статистически значимые различия средних величин:

* - по отношению к КГ ($p < 0,01$)

** - между опытными группами № 1 и № 2 ($p < 0,01$)

Библиографический список

1. Сапаров, Б. М.; Куценко, Т. В. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы / Б. М. Сапаров, Т. В. Куценко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – Орел, 2016. – С. 115–118.
2. Сильчук, А. М.; Зефирова, Е. В. Прогнозирование спортивных результатов у юных единоборцев / А. М. Сильчук, Е. В. Зефирова // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2012. – № 1. – С. 66–71.
3. Таймазов, А. В., Цветков, С. А., Бухарин, В. А. и др. Повышение уровня умственной и физической способности единоборцев путем корреспондирования методик коррекции / А. В. Таймазов, С. А. Цветков, В. А. Бухарин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2. – С. 154–159.
4. Третьяк, А. Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А. Н. Третьяк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 249–253.
5. Фам, Д. Д. Структура и содержание специальной физической подготовки юных борцов 15–16 лет: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Д. Д. Фам. – Москва, 2006. – 128 с.
6. Чайников, П. Н., Черкасова, В. Г., Кулеш, А. Н. Когнитивные функции и умственная работоспособность спортсменов игровых видов спорта / П. Н. Чайников, В. Г. Черкасова, А. Н. Кулеш // Спортивная медицина : наука и практика. – 2017. – Т. 7. – № 1. – С. 79–85.

Лазарева В.Е., преподаватель кафедры физического воспитания

Лазарев Е.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Есаулов М.Н., канд. техн. н., доцент кафедры физического воспитания

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

г. Москва

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РОССИИ: МЕРЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ В СТРУКТУРЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассмотрены меры направленные на совершенствование системы физического воспитания молодежи и развитие студенческого спорта. А также рассмотрен вопрос о том, какое значение имеет физическая активность и спорт для студента.

Ключевые слова: молодежь, студенческий спорт, физическая активность, высшее образование.

V.E. Lazareva,

E.A. Lazarev,

M.N. Esaulov

STUDENT SPORTS IN RUSSIA: MEASURES OF STATE SUPPORT IN THE STRUCTURE OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article discusses measures aimed at improving the system of physical education of young people and the development of student sports. What is the importance of physical activity and sports for the student.

Key words: youth, student sports, physical activity, higher education.

Популяризация физической культуры и спорта среди студенческой молодежи является первоочередной задачей молодежной политики Российской Федерации. За последние несколько лет в нашей стране принят ряд мер, нацеленный на развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной направленности в структуре высших учебных заведений [1]. А именно, разработаны и утверждены «Правовые основы развития студенческого спорта в Российской Федерации», которые регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Аналогичные меры, направленные на совершенствование системы физического воспитания молодежи и развитие студенческого спорта, предусмотрены в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», где отмечается, что в современных условиях возникла острая потребность перехода от традиционно управления развитием студенческого спорта к инновационному, адекватно реагирующему на происходящие социально-экономические и политические изменения в стране.

Документ «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации до 2025 года», который был принят 29 ноября 2014 года Распоряжением Правительства РФ, носит основополагающий характер, именно на нём базируются все нововведения в области физической культуры и спорта на федеральном уровне. В соответствии с положением на высшие учебные заведения ложатся такие обязанности, как:

1. Вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом.
2. Привлечение молодежи к пропаганде здорового образа жизни путём совершенствования системы студенческих соревнований и развития студенческого спорта.
3. Реализация проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни и спорта.
4. Материально-техническое и финансовое развитие физкультурно-спортивной базы в соответствии с современными требованиями для студентов.[2]

Процесс воспитательно-профилактического воздействия на молодежь обязательно включает продуманность, целеустремленность и наступательность. Способы перевоспитания современной молодежи могут быть самыми различными, и их эффективность, как правило, находится в самой прямой зависимости от инициативы взрослых.

Однако любая инициатива должна быть конкретной по содержанию и в данном случае предусматривать следующее:

- выявление обстоятельств, оказывающих отрицательное влияние на поведение и образ жизни молодежи (нарушение правил социалистического общежития со стороны родителей, соседей, товарищей и т. п.);
- определение степени постоянного контроля над процессом воспитательно-профилактического воздействия на молодых людей;
- определение начала процесса исправления молодых людей, закрепление положительных результатов.

Умелое применение этих методов в профилактической деятельности, безусловно, даст положительные результаты в работе по перевоспитанию молодежи.

Действенная форма профилактики – это переориентация группы путем изоляции лидера, оказывающего отрицательное влияние, включение молодых людей в другой коллектив с иной (полезной) направленностью интересов: кружки по выбору, военизированный летний лагерь, отряд, спортшкола.

Рассмотренные методы могут применяться в совокупности. Важным условием их эффективности должно быть взаимодействие административных органов с учебными заведениями, культурно-просветительными учреждениями, представителями общественности.

Физкультурные организации проводят определенную работу по развитию массовой физической культуры и спорта как средств организации свободного времени молодежи, усиленно вовлекают «трудных» в занятия в спортивных секциях, клубах по интересам. Знакомство с заключениями педагогических советов показало, что значение физической культуры и спорта в воспитании современной молодежи неопределимо.

По инициативе Городского комитета по физической культуре и спорту проводятся встречи молодых людей с известными спортсменами, на которых руководители районных ДЮСШ записывают молодежь в спортивные секции. Эта инициатива получила одобрение, однако ее формы должны постоянно совершенствоваться, видоизменяться, а вовлечение в регулярные занятия физкультурой и спортом «молодежь обязательно должно стать неотъемлемой частью работы всех ДЮСШ.

Исследования многих специалистов убедительно показали, что спорт – исключительно сильнодействующее средство в воспитании молодых людей.

Формируя у детей устойчивую потребность в занятиях спортом, мы ставим своей главной задачей через эти занятия возбудить у них интерес к общественной жизни, труду на производстве и учебе в вузе.

Физическая культура является одной из важнейших дисциплин гуманитарного цикла и тесно связана со многими науками. Физическая культура и история культуры считаются фундаментом гуманитарного образования. Подчеркивается единство процессов культурологической подготовки и гуманитаризации образования.

В процессе исследования возможных вариантов коррекции социально-психологического состояния социума региона была выдвинута гипотеза о необходимости усиления экологического образования населения с детства до момента прекращения деловой активности. Непрерывное экологическое образование населения, по крайней мере, обеспечивает решение ряда общественно значимых задач:

Это дает возможность:

- построения открытой системы образования, обеспечивающей каждому индивиду свободу выбора собственной траектории самообучения;
- коренного изменения организации процесса познания путем смещения ее в сторону системного мышления;
- эффективной организации познавательной деятельности обучаемых в ходе учебного процесса с применением компьютера;
- использования специфических свойств компьютера, важнейшими из которых являются:
 - а) возможность организации процесса познания, поддерживающего деятельный подход к учебному процессу во всех его звеньях в совокупности (потребность–мотивы–цель–условия–средства–действия–операции);
 - б) индивидуализация учебного процесса при сохранении его целостности за счет программируемости и динамической адаптируемости, автоматизированных учебных программ.

Следует отметить, что обучающиеся не имеют необходимых знаний по физической культуре, и нет необходимой базы для дисциплины физической культуры. Вероятно, необходим курс «Введение в физическую культуру и спорт», и только после этого курса можно приступить к курсу «Физическая культура и спорт». Отсутствие необходимой подготовки осложняет усвоение теоретического материала. На освоение этого раздела уделяется большее количество времени. Освоение этого раздела необходимо для того, чтобы обучающиеся владели теорией физической культуры и могли применять эти знания при изучении истории физической культуры. Такой подход позволяет устранить разрыв между теорией и историей физической культуры и помогает единству восприятия теоретического и чувственно-наглядного материала. Для достижения этой цели привлекается не только материал учебника, но и дополнительные материалы.

Особое внимание, следует обратить на технологическую составляющую системы развития и обеспечения спорта в высших учебных заведениях [3]. Изучение тенденций развития мирового спортивного студенческого движения свидетельствует о том, что ведущие страны, в которых развитию спорта уделяется должное внимание, достаточно активно создают современные продукты, направленные на их использовании в организационно-технологическом обеспечении эффективной базы развития спорта.

Нужно отметить, что для студентов физическая активность и спорт являются важным условием духовного и физического развития [4]. Физическая подготовка выступает уникальным ресурсом здоровья молодежи. В системе высшего образования основополагающими задачами в области развития физической культуры и спорта среди студентов признан ряд функций:

- преобразовательно-созидательная гарантирует достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и самосовершенствования себя как личности, укрепления здоровья;
- организационная – объединение студентов в команды для общего физкультурно-спортивного развития;
- проективно-творческая, в процессе которой развиваются творческие способности, реализуются возможности самоутверждения, саморазвития;
- ценностно-ориентационная – формирование профессиональной и личностно-ценностной ориентации студентов;
- коммуникативно-регулятивная – это культурное поведение и общение участников физкультурно-спортивной деятельности, организации досуга, оказывающие позитивное влияние на общую работоспособность.

От того, насколько качественно будут реализованы вышеперечисленные функции, зависит успех процесса физического образования и воспитания подрастающего поколения. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена в качестве обязательной дисциплины и значимого компонента целостного развития личности. Учитывая темп нашего времени, экономическое и общественное развитие требует постоянного и своевременного повышения физической подготовленности студенческой молодежи, а для этого необходимо создавать эффективные условия для ее реализации.

Библиографический список

1. Сущенко, В. П. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Р. А. Агаев. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. – 251 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Консультант плюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/ (дата обращения 15.04.2021)
3. Руденко, Г. В. Спортивный клуб в вузе как средство популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся / Г. В. Руденко, И. А. Панченко, Ю. Н. Лосев // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 216–219.
4. Давыдова, С. А. Функции физической культуры в формировании стратегии здоровьесбережения личности / С. А. Давыдова // Дискуссия. – 2012. – № 4. – С. 146–148.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // Гарант.ру : [сайт]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/#ixzz6tXVkeTul> (дата обращения Режим доступа 15.04.2021)

*Ломоносов М.В., студент 5 курса Института физической культуры и спорта
Попова Н.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания*

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАКАЛАВРОВ

Аннотация. *В данной научной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития выносливости у студентов в системе образования. В ходе экспериментального исследования выявлен низкий уровень развития выносливости у студентов. Теоретически обоснованы и практически реализованы средства внедрения музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре, задачей которых является повысить уровень развития выносливости у студентов.*

Ключевые слова: выносливость, развитие, общая выносливость, специальная выносливость, средства развития выносливости, методы развития выносливости.

**M.V. Lomonosov,
N.V. Popova**

MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN BACHELORS

Abstract. *This scientific article discusses the theoretical and practical aspects of the development of endurance in students in the educational system. The experimental study revealed a low level of endurance development in students. The means of introducing musical accompaniment in physical education classes are theoretically justified and practically implemented, the task of which is to increase the level of endurance development in students.*

Key words: endurance, development, general endurance, special endurance, means of endurance development, methods of endurance development.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. Хорошая физическая подготовка (далее – ФП), определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности [1].

Одним из основных этапов формирования навыков здорового образа жизни являются студенческие годы, а его стиль обусловлен личностно-мотивационным воплощением студентами своих социальных, психологических, интеллектуальных и физических возможностей и способностей.

В связи с этим всё настойчивее ведётся поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития студента способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья.

На сегодняшний день вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей [2].

Физическая культура студентов является и учебным предметом, и составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, и (совместно со спортом) обязательным элементом распорядка повседневной жизни. Ее конкретное содержание и

направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных будущих специалистов и воплощаются в профессиональной деятельности [3].

Физическая работоспособность, как известно, – один из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья человека. Для физической работоспособности имеет большое прикладное значение и служит критерием отбора одаренных и спортивных ориентаций, определения эффективности проводимого тренировочного процесса.

Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения умственного и физического труда. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Одной из программных целей в «Государственной программе Российской Федерации Развития образования 2013–2020 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Российской Федерации. В ней говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения [4].

На наш взгляд, выделяя определение выносливости, мы планируем раскрыть ее как способность организма противостоять утомлению, вызванному мышечной деятельностью. В литературе выделяют два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности [5].

Благоприятным периодом для развития выносливости считается возраст от 14 до 20 лет.

Развитие выносливости в значительной мере предполагает развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивностью.

В педагогической литературе рассматриваются средства развития общей выносливости, которыми являются упражнения, вызывающие максимальную производительность кардиорасpirаторной системы.

Специальная выносливость обусловлена развитием анаэробных возможностей организма. Для ее развития используются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Исследователями определены следующие методы развития выносливости: равномерный (длительная непрерывная работа), повторный (повторное выполнение работы заданной мощности с определенным интервалом отдыха), интервальный (повторное выполнение работы с минимальной продолжительностью отдыха).

Учебный процесс в Алтайском государственном педагогическом университете, Алтайском государственном аграрном университете, Барнаульском юридическом институте далеко не всегда ориентирует студентов на активную деятельность в процессе обучения. Традиционная система формирует у студентов в основном воспроизводящую физическую деятельность, недостаточно способствует развитию выносливости в практических ситуациях. Она не ставит каждого студента в условия, при которых он должен быть активным в учебе на протяжении пребывания в институте и университете. Это приводит к тому, что молодые специалисты нередко сталкиваются с трудностями в конкретных условиях профессионально-педагогической деятельности.

Для подтверждения данного обстоятельства было проведено тестирование студентов в системе образования, результаты которого подтвердили, что проблема низкой выносливости у обучающихся реально существует. Для выявления причин сложившейся ситуации было проведено анкетирование среди студентов. Вопросы анкеты были

сформулированы таким образом, чтобы полученные ответы позволили определить, почему выносливость обучающихся находится на таком низком уровне.

Из результатов, полученных в ходе анкетирования, стало понятным, что студенты неохотно посещают уроки физической культуры, занимаются со сниженной мотивацией, так как считают их неинтересными, неувлекательными. Прежде всего, объясняя это тем, что все занятия организованы однотипно, по шаблону, вне зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Результаты тестирования и опроса были обработаны и в дальнейшем был проведен эксперимент среди студентов вузов.

Целью опытно-экспериментальной работы явилось повышение уровня выносливости у студентов в системе образования средствами внедрения музыкального сопровождения на занятиях, задачей которых является развивать и совершенствовать выносливость.

При подборе музыкального материала акцент был сделан на том, чтобы темп музыки соответствовал или находился выше темпа выполняемых упражнений. Научно доказано, что прослушивание быстрой ритмичной музыки увеличивает количество сердечных сокращений, вследствие чего увеличивается выносливость. Темп музыки должен соответствовать формуле $220 - \text{возраст студентов} \times 0,8$.

Данная частота сердечных сокращений максимально эффективна для развития выносливости. Не менее важным является определение жанра музыкальных произведений наиболее предпочтительных для занятий физической культурой студентами. По данным анкет было определено следующее: максимальное предпочтение было отдано произведениям рок-исполнителей. Музыка в процессе выполнения упражнений также может способствовать снижению утомления, а также улучшить терпимость к боли и настроение.

В эксперименте принимали участие студенты 1–2 курсов. Одна группа занималась по стандартной учебной программе (контрольная), другая – с применением инновационной методики «Музыкальное сопровождение физических упражнений» (экспериментальная).

Помимо становления технических аспектов одновременно развивалась скорость и координация, т. к. сензитивный период развития данных физических качеств подходит для возраста обучающихся.

Эксперимент проходит в несколько этапов. Первый этап – подготовительный – содержит музыку с ритмом 40 bpm (beats per minute) или же 40 ударов в минуту. На заключительном этапе используется ритм 140 bpm и выше.

На начало и конец эксперимента были проведены контрольные тесты, направленные на определение уровня выносливости обучающихся, сравнительный анализ которых показал, что студенты, которые занимались по экспериментальной программе, значительно улучшили свои показатели (12–17%). У студентов обычной группы уровень выносливости повысился незначительно (3–5%). По окончании эксперимента также было проведено итоговое анкетирование студентов экспериментальной группы. Полученные результаты показали, что уровень удовлетворенности студентов от использования музыки на уроках физической культуры значительно повысился, вследствие чего повысилась мотивация и снизился показатель пропусков занятий по физической культуре.

Сравнительный анализ полученных данных по физической подготовке студентов в начале учебного года позволил нам обосновать рекомендации о корректировке полученных показателей физической подготовки. Для этого мы включили специальные упражнения для целенаправленной тренировки отстающих от нормативов показателей физической подготовки для выполнения их на занятиях и в домашнем задании для каждого студента. В конце учебного года мы проведем аналогичное тестирование показателей физической подготовки у обследуемых лиц.

Интенсивное развитие теории и методики совершенно закономерно привело к истощению резерва организации и проведения спортивных занятий.

Дальнейшее повышение эффективности спортивной подготовки требует поиска новых, скрытых от привычных представлений нетрадиционных методов, без которых, если хочешь выигрывать, в наше время уже не обойтись. Одним из таких резервов может быть

музыка, с помощью которой можно не только разнообразить тренировочный процесс, а также использовать её ритм, для отработки или изучения боевых связок и одиночных ударов. Тренер-преподаватель получает новое средство управления физической активностью занимающихся, поскольку в процессе спортивной деятельности музыка может возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, что обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда. Если подытожить вышесказанное, то в теоретическом плане можно сделать вывод о том, что музыка является легальным допингом для занимающихся, т.к. с её помощью можно развивать физические качества, такие как скорость и координация. В теории, при помощи музыкального сопровождения, мы можем регулировать интенсивность развития скоростно-силовых качеств, используя музыку разных стилей и ритмов.

Таким образом, выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение не будет монотонным и утомительным как в физическом, так и эмоциональном плане. Будет более интересным для обучающихся в системе образования.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н. В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.
2. Шадрин, А. Н., Баянкин, О. В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А. Н. Шадрин, О. В. Баянкин // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.
3. Толистинов, Б. Г., Шеенко, Е. И. Интерактивные подходы в технологии формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп / Б. Г. Толистинов, Е. И. Шеенко // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 88–95.
4. Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 № 2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации Развитие образования на 2013–2020 годы».
5. Шеенко, Е. И., Баянкин, О. В., Валынкин, Р. О. О комплексном подходе к оцениванию физической культуры обучающихся / Е. И. Шеенко, О. В. Баянкин, Р. О. Валынкин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68–4. – С. 276–280.

Мануйлов С.И., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных дисциплин

Алтайский государственный педагогический университет

Рудаков А.С., учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 37

г. Барнаул

КЛАССИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье ставится задача классифицировать современные инновационные технологии, активно используемые в спорте и в сфере его преподавания. Выделяются и описываются характерные особенности каждого из типов, их

положительные стороны и влияние на здоровье при их практическом использовании на уроках физической культурой.

Ключевые слова: здоровьесберегающий вид, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии, дифференцированное физкультурное образование, спорт, технологии, инновации, здоровье.

**S.I. Manuilov,
A.S. Rudakov**

CLASSIFICATION OF MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES THAT ARE ACTIVELY USED IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. *This article aims to classify modern innovative technologies in sports and in the area of teaching of sports and physical education. There you can find the characteristic features of all types and their positive aspects and the impact on health if they are practically used during lessons of physical education.*

Key words: health-saving type, personality-oriented technologies, information and communication technologies, differentiated physical education, sports, technology, innovation, health.

В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии введения в физкультурную практику различных, уже показавших свою эффективность, нововведений проходит красной нитью через многие научные статьи, посвященные передовым методикам в физической культуре. Например, Е.Г. Сайкина в работе под название «Фитнес в системе физической культуры» в первой же строчке утверждает, что «инновационные процессы и инновационное сознание являются базовыми составляющими современного прогресса», с чем сложно не согласиться [1].

Итак, почему же внедрение новых передовых методик в спортивной сфере и в сфере спортивного образования так необходимо? Существуют несколько главных причин.

1. Укрепление здоровья и его сбережение.

Каждые уроки физической культуры в школе или же в иных учебных заведениях ставят одной из своих первостепенных задач укрепление и поддержание здоровья детей и подростков. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно назвать наиболее значимыми из всех других типов технологий. так как те базируются на возрастных и когнитивных особенностях детей, благоприятном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных методов предоставления информации, что, несомненно, оказывает огромное влияние на физическое и психологическое состояния учащихся.

Кроме того, при занятиях спортом по новейшим и усовершенствованным методикам снижается риск возникновения многих заболеваний.

2. Раскрытие многосторонних способностей учеников и студентов.

3. Популяризация спорта среди молодежи.

Внедрение новых современных методик помогает детям проявить интерес к спорту и, возможно, даже полюбить его, тогда как отсутствие таковых может привести к повышению числа прогульщиков уроков и пар по физической культуре, что со временем негативно скажется на их успеваемости и здоровье.

4. Психологические преимущества.

Под психологическими преимуществами подразумеваются любые положительные психологические последствия влияния на школьников и студентов после внедрения инновационных методик в физическую культуру. К одним из таких психологических

преимуществ можно отнести, например, повышение у занимающихся уверенности в себе, а также улучшение настроения после выполнения спортивных упражнений.

Рассмотрим классификацию технологий.

Солоненко А.В. в своей статье «Инновационные технологии на уроках физической культуры» составила следующую классификацию, разделив инновационные технологии на следующие виды: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные и технология дифференцированного физкультурного образования [2].

Здоровьесберегающие технологии. Как отметил Литвинов С.А в своей научной работе «Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ВУЗА», «на современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям [3; 4].

Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма, как в учебное, так и свободное от учебы время [5].

Примерами здоровьесберегающих технологий являются: чередование видов деятельности, благоприятная дружеская обстановка на уроке и индивидуальный подход к каждому, дозировка заданий, занятия на свежем воздухе, применение специальных упражнений для профилактики различных заболеваний, создание оздоровительно-инновационных центров, создание условий для использования восточных оздоровительных систем и атлетической гимнастики.

Возьмем для примера хатху-йогу. Гимнастика хатха-йога включает использование физических упражнений в виде статических позиций «асан» и дыхательных упражнений «пранаямы», оказывающих благотворное влияние на физическое развитие и подготовленность, основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и систему опорно-двигательного аппарата.

При выполнении упражнений хатха-йоги происходит оздоровительное воздействие на основные группы мышц, суставов и сухожилий, возбуждающее активность иммунных функций организма, повышающее кровоснабжение внутренних органов, улучшающее адаптацию организма, подвижность опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения – «асаны» в основном выполняются на коврике в положении лежа. Во время их выполнения следует делать дыхательные упражнения по восемь – девять раз. Дыхательные упражнения подразделяются на верхние, средние и нижние дыхательные упражнения в последовательности нижнее – среднее – верхнее на вдохе и выдохе называется полным дыханием. Комплекс «асан» повышает гибкость тела, содействует подвижности суставов, особое внимание направлено на эластичность позвоночника. При их выполнении происходит стимулирование эндокринных желез и массаж внутренних органов.

Личностно-ориентированная технология. При использовании данного подхода педагог прилагает основные усилия не к формированию у детей социально типичных свойств, а к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, способствующее преобразованию субъект-субъектных отношений между педагогами и их воспитанниками. Совершенно очевидно, что реализация личностно ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого обучающегося» [6].

Информационно-коммуникативные технологии. Культивирование здорового образа жизни населения является одной из приоритетной задач образовательной политики России, но в то же время современная система образования требует внедрения современных инновационных технологий, в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Вовремя занятий физической культурой рекомендуется использовать следующие информационно-коммуникативные технологии: аудио- и видео- картотеки, показ презентаций на тему формирования культуры здорового образа жизни, использование технологий для организации и проведения физкультурных мероприятий (соревнований, праздников, конкурсов, олимпиад и т. д.). Например, показ качественных видеороликов по дыхательной гимнастике позволит ученикам лучше понять процесс выполнения упражнений и получить большее удовольствие от процесса. У педагога отсутствует необходимость объяснять весь материал самостоятельно.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус человека.

В современном мире наука, образовательные технологии развиваются очень стремительно. Важно правильно применять и активно использовать все эти достижения на благо сохранения здоровья нации.

Библиографический список

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 12.04.2019).

2. Солоненко, А. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / А. В. Солоненко : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

3. Литвинов, С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза / С. А. Литвинов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vuza> (дата обращения: 12.04.2019).

4. Баженова, Н. А. Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности / Н. А. Баженова // Биологический вестник. – 2015. – Т. 5. – № 1а (14). – С. 11–14.

5. Атаманчук, Е. О. Инновационный подход к организации физической культуры / Е. О. Атаманчук, Н. А. Баженова, И. В. Долбилова // Биологический вестник. – 2015. – Т. 5. № 1а (14). – С. 8–10.

6. Смагин, Н. И. О личносно ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей / Н. И. Смагин // Научные исследования в образовании. – 2010. – № 8 : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-lichnostno-orientirovannom-podhode-v-prepodavanii-fizicheskoy-kultury-obuchayuschimsya-kolledzhey> (дата обращения: 12.04.2019).

Пашков А.П., канд. мед. н., заведующий кафедрой медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Карпович Н.В., студент 1 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ САМБИСТОВ И СТУДЕНТОВ ДРУГИХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Аннотация. *Физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одним из основных способов первичной профилактики множества заболеваний, в том числе и в студенческой среде. Разная физическая деятельность неодинаково влияет на организм студента. Нами были оценены показатели физической подготовки и работоспособности студентов, занимающихся самбо, посещающих тренажерный зал (анаэробная нагрузка) и студентов, посещающих только уроки физической культуры (контрольная группа). Показатели в большинстве случаев статистически значимо выше у опытных групп. Специфика самбо определила значимые различия в скорости восприятия и переработки зрительной информации. Результаты исследования показывают целесообразность внедрения занятий по самбо в учебных заведениях в программу физического воспитания либо открытие секций при учебных заведениях.*

Ключевые слова: работоспособность, физическая подготовка, самбо, физическая культура.

**A.P. Pashkov,
N.V. Karpovich**

COMPARISON OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS AND PERFORMANCE OF SAMBO ATHLETES AND STUDENTS OF OTHER SPORTS SPECIALIZATIONS

Аннотация. *Physical activity, physical education and sports are one of the main methods of primary prevention of many diseases, also in the student environment. Different physical activities have different effects on the student's body. We have assessed the indicators of physical fitness and working capacity of students engaged in sambo, attending the gym (anaerobic load) and students attending only physical culture lessons (control group). In most cases, the indicators are statistically significantly higher in the experimental groups. The specificity of sambo determined significant differences in the speed of perception and processing of visual information. The results of the study show the expediency of introducing sambo lessons in educational institutions into the physical education program or opening sections at educational institutions.*

Key words: physical performance, physical training, sambo, physical culture.

Одной из ведущих задач страны является совершенствование деятельности по сохранению и укреплению здоровья молодежи. Учащиеся высших учебных заведений в данном аспекте являются стратегически важной группой населения. Именно они вскоре станут рабочими и управленцами в различных отраслях экономики.

В последние годы наблюдается отрицательная тенденция в состоянии здоровья студенческой молодежи [1–3]. Отмечается тенденция к снижению успеваемости студентов, растет количество ребят, имеющих вредные привычки.

Физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одним из основных способов первичной профилактики множества заболеваний, в том числе и в студенческой среде. Наблюдения показывают, что занятия по дисциплине «Физическая культура» посещают не более 60% студентов высших учебных заведений Алтайского края,

из них большая часть относится к подготовительной либо специальной группе здоровья [4, 5].

В нашей стране в систему образования планируют ввести урок самообороны. В студенческой среде большую популярность это направление еще не нашло.

Оценить показатели физической подготовки и работоспособности студентов, занимающихся самбо, в сравнении с другими студентами.

Было сформировано 2 опытных группы из числа студентов г. Барнаула в возрасте от 19 лет до 21 года: 1 группа – студенты, занимающиеся самбо на любительском уровне в течение 2–3 лет, 2 группа – студенты, занимающиеся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы с тренировочным стажем 2–3 года. В качестве контрольной группы исследованы студенты, не занимающиеся никаким видом спорта, при этом относящиеся к основной группе здоровья.

При определении уровня общей физической подготовки и работоспособности (таблица 1) было выявлено, что показатель общей выносливости, оцениваемый при помощи гарвардского степ-теста, статистически значимо выше у обеих опытных групп по сравнению с контрольной группой. Также в опытных группах были выявлены более высокие показатели скоростно-силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), силы мышц разгибателей спины, максимальной силы сгибателей кистей рук. Эта закономерность вполне объяснима, учитывая специфическую направленность тренировочного процесса самбистов (длительные аэробные нагрузки при разминке, упражнения направленные на развитие и укрепление мышц рук, спины и плечевого пояса при захватной и бросковой технике) и спортсменов, занимающихся анаэробной нагрузкой, связанной с подъемом тяжестей и направленной на увеличение мышечной массы, базовые упражнения (приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа,). У второй опытной группы статистически значимо больший показатель, характеризующий скоростную силу (проба Абалакова) $56,4 \pm 3,7$. Показатели гибкости статистически значимо выше зафиксированы у студентов, занимающихся самбо ($19,6 \pm 1,39$) и оценка выше среднего, что также определено спецификой вида спорта, где большое внимание уделяется гибкости борца при работе, как в стойке, так и в партере.

Таблица 1
Оценка показателей общей физической подготовки и работоспособности³³

Физическое качество	Показатель	1 группа (n=20)	2 группа (n=20)	КГ (n=20)
Общая выносливость	Гарвардский степ-тест	$92,03 \pm 3,48^*$	$83,42 \pm 3,68^*$	$66,47 \pm 3,09$
Скоростно-силовая выносливость	Приседания (количество раз за 1 минуту)	$60,2 \pm 4,12$	$60,45 \pm 3,6$	$57,8 \pm 3,9$
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	$62,7 \pm 4,08^*$	$60,24 \pm 3,97^*$	$41,8 \pm 3,2$
Скоростная сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$240,3 \pm 9,4$	$249,65 \pm 7,2$	$236,3 \pm 6,7$
	Проба Абалакова (см)	$44,3 \pm 3,9$	$56,4 \pm 3,7^{** *}$	$41,3 \pm 2,5$
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	$19,6 \pm 1,39^{** *}$	$14,7 \pm 1,91$	$14,3 \pm 1,73$

³³ Примечание: Статистически значимые различия средних величин:

* - по отношению к КГ ($p < 0,01$)

** - между опытными группами № 1 и № 2 ($p < 0,01$)

	гимнастической скамье, см			
Сила мышц разгибателей спины	Тяга на становом динамометре, кг	90,3±5,7*	115,9±5,3* **	71,6±4,71
Максимальная сила сгибателей кистей рук	Индекс силы левой кисти, %	64,5±2,8*	66,8±1,74*	53,7±3,21
	Индекс силы правой кисти, %	65,9±2,3*	66,9±3,12*	55,27±3,1

Примечание: Статистически значимые различия средних величин: * - по отношению к КГ (p<0,01)

** - между опытными группами № 1 и № 2 (p<0,01)

Выводы. Физическая работоспособность и показатели физической подготовки в большинстве случаев статистически значимо выше у опытных групп, по сравнению со студентами, не занимающимися никаким видом спорта, при этом относящихся к основной группе здоровья по отношению к занятиям физической культурой. Что определено более интенсивными и систематическими физическими нагрузками, направленными на развитие различных показателей физической подготовленности (скоростно-силовая выносливость, скоростная сила, гибкость, сила мышц разгибателей спины, максимальная сила сгибателей кистей рук). Специфика самбо, как вида спорта, определила статистически значимые различия в скорости восприятия и переработки зрительной информации в пользу первой опытной группы.

Таким образом, внедрение занятий по самбо для студентов высших и средних образовательных учреждений в обязательную программу физического воспитания либо открытие секций при учебных заведениях оправдано и целесообразно. Данное направление обосновано всесторонним влиянием на молодой организм специфики тренировочных программ (прикладное значение уроков самообороны, повышение показателей физической подготовки, что идет в ногу с внедренной программой ГТО в нашей стране).

Библиографический список

1. Бабилова, А. С., Насыбуллина, Г. М., Севастьянов Ю. В. Результаты динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов, систематические занимающихся спортом / А. С. Бабилова, Г. М., Насыбуллина, Ю. В. Севастьянов // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 9(246). – С. 23–25.
2. Коломейчук, О. В. Применение интервальной гипоксической тренировки при подготовке борцов самбо высокой квалификации / О. В. Коломейчук // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 11. – С.132–138.
3. Панюков, М. В., Андропова, Л. Б., Плотников В. П. Исследование морфофункциональных признаков физического развития и физической работоспособности у студентов – спортсменов и спортсменов – профессионалов / М. В. Панюков, Л. Б. Андропова, В. П. Плотников // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 11. – С. 19–22.
4. Сапаров, Б. М., Куценко, Т. В. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы / Б. М. Сапаров, Т. В. Куценко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 115–118.
5. Таймазов, А. В., Цветков, С. А., Бухарин, В. А. и др. Повышение уровня умственной и физической работоспособности единоборцев путем корреспондирования методик коррекции / А. В. Таймазов, С. А. Цветков, В. А. Бухарин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2. – С. 154–159.

Платонов В.Н., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
Прохорова Е.А., студентка 1 курса Института физической культуры и спорта
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ СИБИРИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРИАТЛОНИСТОВ

Аннотация. В статье выделены основные причины адаптации тренировочного процесса для триатлонистов; представлены гипотезы опытно-экспериментальной работы по данному направлению.

Ключевые слова: тренировочный процесс, триатлон, плавание, велогонка, бег, подготовка триатлетов.

V.N. Platonov,
E.A. Prokhorova

ADAPTATION TO SIBERIAN CONDITIONS OF THE TRAINING PROCESS OF TRIATHLETES

Abstract. The article highlights the main reasons for the adaptation of the training process for triathletes; hypotheses of experimental work in this direction are presented.

Key words: training process, triathlon, swimming, cycling, running, training of triathletes.

Триатлон, олимпийский вид спорта, является видом спорта на выносливость, включая в себя непрерывное преодоление этапов, состоящих из циклических видов спортивной активности, таких как плавание, велогонка и бег. Тренировка триатлета – это сложный и длительный процесс, требующий от спортсменов максимального проявления физических качеств, таких как выносливости, скоростных навыков, анаэробной выносливости, силы.

Соревновательные дистанции в триатлоне, проводимые под эгидой европейского союза триатлона (ITU) и мирового триатлона (WT), делятся на следующие:

- Супер-спринт – плавание от 0,25 до 0,3 км, велогонка от 6,6 до 8 км, бег от 1,5 до 2 км.
- Спринт – плавание от 0,5 до 0,75 км, велогонка от 13 до 15 км, бег от 3,5 до 5 км.
- Олимпийская или стандартная – плавание 1,5 км, велогонка 40 км, бег 10 км
- Средняя дистанция – плавание 1,9 км, велогонка 80 км, бег 20 км
- Классическая дистанция – плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42 км.

С каждым годом все большую популярность приобретают соревнования на среднюю и классическую дистанции. Появляются коммерческие серии стартов, где спортсмены соревнуются на ультра-длинной дистанции.

Триатлеты тренируются ежедневно 2 раза в день и 6 раз в неделю. Основная подготовительная работа приходится на период с декабря до конца марта. Соревновательный период у триатлетов начинается с конца апреля и длится до конца сентября. В этот период триатлетам нужно набрать физическую форму и выйти на её пик, чтобы достойно выступить на соревнованиях.

Немногочисленные источники отражают, как правило, опыт зарубежных спортсменов, часто в их основе лежат данные исследований, проводившихся в Центральной части России. Для эффективной подготовки триатлетов в условиях Сибири важную роль играет учет местных климатогеографических условий [1].

Исследования по изучению влияния местных условий на процесс спортивной подготовки в триатлоне проводились авторами в период с 1997 по 2014 год с привлечением

спортсменов сборной команды Красноярского края по триатлону (летнему и зимнему). В 1998–2010 годах были написаны и внедрены в практику учебно-тренировочного процесса программы для спортивных школ по триатлону летнему (А.Н. Христофоров, Т.В. Лучискенс) и зимнему (А.Н. Христофоров, Н.Н. Архипкина); в 2009–2011 годах сформированы и апробированы программы для училищ (техникумов) олимпийского резерва, предназначенные для подготовки тренеров по триатлону летнему и зимнему (А.Н. Христофоров, Е.Н. Данилова). Другие исследования не проводились [2].

Накопленный опыт стран с другим климатом нельзя копировать без учета особенностей развития и подготовки триатлонистов в Сибири. Необходимо усовершенствовать методику тренировочного процесса у триатлонистов.

Таким образом, в основе актуальности исследования лежит противоречие между необходимостью адаптации тренировочного процесса триатлонистов к условиям Сибири, и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса.

Исходя из указанного противоречия, отметим, что проблема исследования состоит в поиске путей адаптации тренировочного процесса триатлонистов к условиям Сибири.

Цель исследования – разработка адаптированной к условиям Сибири тренировочной программы для триатлонистов.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что эффективность тренировочного процесса у триатлонистов, существенно возрастёт если в тренировочном процессе будет реализована соответствующая методика, предполагающая адаптированную программу для условий Сибири в годовом цикле подготовки.

Говоря о практической значимости исследования, считаем, что наша задача – получить адаптированную методику тренировочного процесса триатлонистов, что позволит более методически грамотно готовить спортсменов на каждом этапе годового цикла. И как следствие, – повысить уровень спортивных результатов в триатлоне [3].

Совершенствование и адаптация методологии тренировочного процесса у триатлонистов на средней и классической дистанции в условиях Сибири позволит выстроить новый качественный процесс [4].

Плавание. Первый этап в триатлоне – это плавание, и в подготовке ему стоит уделить особую роль. При прохождении плавательного этапа в триатлоне спортсмен плывёт кролем, так как кроль считается самым быстрым стилем плавания. Спортсмены преодолевают водный этап на открытой воде. Это может быть пруд, река, озеро, море или даже океан. Для того чтобы успешно пройти плавательный этап на средней и классической дистанции в триатлоне, недостаточно много плавать в бассейне или в открытой воде, пусть даже и с хорошей техникой. Нужно уметь плавать быстро. Плавание в бассейне и на открытой воде очень различается. Поскольку на открытой воде спортсмен может столкнуться с экстремальными условиями (волны, шторм, ветер, холодная вода), поэтому в нашей адаптированной методике большое внимание уделяется сухому плаванию и работе в бассейне в часы пик.

Велогонка. Второй этап дистанции триатлона – велосипедная гонка. На средней и классической дистанции это два разных формата групповая и индивидуальная гонка. Это накладывает весьма серьезный отпечаток как на тактику самой гонки, так и на специфику подготовки. Раньше считалось, что поскольку велосипедный этап в триатлоне занимает большую часть времени, то и велотренировки должны занимать лидирующее место в общем процессе подготовки. Однако на практике это утверждение совсем не оправдало себя. Особенность подготовки триатлета заключается в том, что, если уделять больше времени тренировке какого-то одного вида (в мышечном компоненте), неизбежно страдают остальные. Велотренировки требуют значительных временных затрат, и при излишнем увлечении ими высока вероятность остановки прогресса в плавании и беге. В большинстве случаев сильные велосипедисты отстают в беговой подготовке. А вот у сильных бегунов, наоборот, часто высокий велосипедный уровень.

Велосипедная подготовка в триатлоне – это многоуровневый процесс, в центре которого, так же как и в плавании (и даже в большей степени), стоит развитие локальной силовой выносливости. В велосипедную тренировку стоит включить упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Например, подъёмы в гору, спуски с горы, педалирование на высоких передачах, педалирование одной ногой на станке, упражнение «Вертушка», максимальное ускорение на велостанке, приседания, интервальная тренировка. Также в велоподготовку стоит включить брик, то есть вело+бег, адаптируя это к работе на станке в зимний период.

Бег. Бег является последним, заключительным видом в триатлоне. Именно на беговой дистанции можно все выиграть или, наоборот, проиграть. Беговая подготовка триатлетов включает в себя интервальные тренировки, фартлек, тренировки направленные на тактику бега, а также тренировки, совмещённые с вело.

Адаптировав тренировочный процесс группы триатлетов в сезоне 2021 – 2022 года с учетом климата Сибири, мы сможем проверить на практике эффективность нашей адаптированной методики в условиях тренировочного процесса триатлетов в Сибири. В частности, длительный зимний период, затрудняющий тренировки в летнем триатлоне, имеет следующие характеристики:

- даст возможность применять для развития физических качеств спортсменов средства зимнего триатлона;
- недоступность открытых водоемов на протяжении большей части года компенсируется проведением занятий в бассейне и зале;
- тренировки при низких температурах воздуха в зимнее время способствуют закаливанию спортсменов и дают им преимущество перед атлетами из регионов с более мягким климатом.

Библиографический список

1. Данилова, Е. Н., Христофоров, А. Н., Вериги, Л. И. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериги. – Красноярск : СФУ, 2015. – 241 с.
2. Сысоев, И. В., Кулиненко, О. С. Триатлон олимпийская дистанция / И. В. Сысоев, О. С. Кулиненко. – Москва : ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012. – 215 с.
3. Попова, Н. В. Теоретический и практический анализы индивидуальной тренировочной деятельности студента Института физической культуры и спорта по специализации «Лыжные гонки» / Н. В. Попова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 70–75.
4. Платонов, В. Н. Привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности / В. Н. Платонов // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 47–50.

Попова Н.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕВУШЕК

Аннотация. В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт многостороннего изучения физической работоспособности и состава тела у студенток - девушек, не занимающихся спортом. Раскрывается методика и организация исследования физической работоспособности студенток вуза. Автором

обсуждены результаты исследования, которые констатируют, что при физической подготовке студенток-девушек ведущей является разносторонняя подготовка с акцентом на увеличение аэробной работоспособности и нормализацию веса тела.

Ключевые слова: физическая работоспособность, аэробная работоспособность, анаэробная работоспособность, физическая подготовленность, факторная модель физической работоспособности.

N.V. Popova

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE OF GIRLS

Abstract. *In this scientific article we focus on the theoretical analysis and practical experience of a multi - faceted study of physical performance and body composition in female students who are not involved in sports. The article reveals the methodology and organization of research on physical performance of University students. The author discusses the results of the study, which state that the leading physical training of female students is versatile training with an emphasis on increasing aerobic performance and normalizing body weight.*

Key words: physical performance, aerobic performance, anaerobic performance, physical fitness, factor model of physical performance.

На сегодняшний день в российском государстве студенческая молодежь основной трудовой резерв нашего общества, состояние здоровья которого определяет здоровье всей нации. Вот почему вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей.

В связи с этим всё настойчивее ведётся поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития студента способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья.

Общеизвестно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в молодые годы. Поэтому одним из основных этапов формирования навыков здорового образа жизни являются студенческие годы, а его стиль обусловлен личностно-мотивационным воплощением студентами своих социальных, психологических, интеллектуальных и физических возможностей и способностей.

Физическая работоспособность, как известно, – один из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья человека. Для физической работоспособности имеет большое прикладное значение и служит критерием отбора одаренных и спортивных ориентаций определение эффективности проводимого тренировочного процесса.

Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Физическая работоспособность студенток вуза до сих пор исследована относительно слабо. Имеются лишь отдельные сведения об аэробной и анаэробной работоспособности [1]. В анаэробных условиях будет наблюдаться уменьшение работоспособности организма, а в аэробных условиях, наоборот, повышение работоспособности организма. В исследованиях о составе тела [2] почти отсутствуют комплексные исследования физической

работоспособности. Целью нашей работы явилось многостороннее изучение физической работоспособности и состава тела у студенток-девушек, не занимающихся спортом.

Методика и организация исследований. В исследовании приняли участие 34 студентки 1–2 курсов в возрасте от 18 до 23 лет, занимающиеся в подготовительном учебном отделении 2 раза в неделю по 2 ч.

В лабораторных условиях у них определяли антропометрические показатели (рост, вес, индекс $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$), ЖЕЛ, силу кистей, МПК методом ступенчато повышающейся за каждые 3 мин нагрузки на велоэргометре с заключительным одноминутным педалированием (спуртом), порог анаэробного обмена (ПАНО) графическим методом, алактатную емкость организма по методу Фокс, а также в нашей модификации, тест в максимально устойчивом состоянии (МУС) – работа на велоэргометре с нагрузкой 3 Вт на 1 кг веса тела до отказа [3]. Состав тела определяли с помощью гидростатического взвешивания.

В закрытом легкоатлетическом манеже исследуемые соревновались в беге на 100 м, прыжках в длину с разбега, толкании ядра, беге на 500 м, использовались также тест Купера и его модификация, бег в течение 1 мин [4]. С помощью электросекундомера регистрировалось время пробега 30 м сходу.

Все данные обработаны методами математической статистики (корреляционный и факторный анализы).

Полученные данные показывают, что аэробная работоспособность студенток (МПК, ПАНО) хорошо согласуется со средним уровнем, установленным для молодых женщин другими авторами [5]. Данным литературы соответствует также характеристика состава тела. Вместе с тем алактатная емкость у наших исследуемых оказалась ниже полученной другими авторами [6].

Тест МУС показал, что нетренированные студентки оказались способными работать на уровне 83,4 % от МПК в среднем 14 мин. и 47,6 с. Этот результат указывает на хороший уровень выносливости студенток, так как по имеющимся данным даже лучшие спортсмены, как правило, не могут выдерживать нагрузку 90% от МПК более 15 мин. Некоторые исследователи считают способность спортсмена работать как можно продолжительнее при развивающемся метаболическом ацидозе более информативной, чем МПК для решения задач спортивной практики [7].

Несмотря на разные физиологические механизмы, определяющие результаты в легкоатлетических упражнениях комплекса ГТО, тесте Купера, беге в течение 1 мин. и на 30 м. с ходу, корреляционный анализ показал существенные взаимосвязи между всеми этими показателями. Исключением является недостоверная взаимосвязь между результатами в толкании ядра и беге в течение 1 мин. Отсутствуют также существенные взаимосвязи между вышеуказанными тестами, физиологическими показателями, а также составом тела. Полученные данные указывают на то, что в этих показателях сильнее отражается общий уровень физической подготовленности студенток, нежели ее специфические стороны.

Основные показатели физической работоспособности и состава тела были подвергнуты факторному анализу. Всего выделено 11 факторов.

Первый фактор (20%) характеризовал взаимосвязь показателей аэробной работоспособности и состава тела. Установлено, что излишний вес тела отрицательно влияет на аэробную работоспособность.

Второй фактор (9,9%) объединил результаты соревнования в легкоатлетических упражнениях комплекса ГТО, тесте Купера, беге в течение 1 мин. и на 30 м. с ходу. Поскольку в него вошли тесты разного характера (аэробного и анаэробного), его можно назвать фактором общей физической подготовленности.

Третий фактор (6,7%) позволил выделить ведущую роль состава тела: вес, удельный вес, процент жира в теле, вес жира и индекс $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$

Четвертый фактор (5,9%) показал, что в ОФП ведущую роль играют МПК и алактатная емкость организма. В этом факторе, как и во втором, объединены показатели аэробного и анаэробного характера.

Пятый фактор (4,7%) объединил результаты теста МУС.

Шестой фактор (4,6%) указал на взаимосвязи, от которых зависит величина МПК: максимальную вентиляцию легких, процент утилизации O₂ при МПК и дыхательный коэффициент.

Седьмой фактор (4,2%) фиксировал силу кистей и ЖЕЛ. Остальные факторы имели относительно низкие факторные веса.

Таким образом, как показывает комплексное исследование физической работоспособности девушек, не занимающихся спортом, факторная модель физической работоспособности и состава тела у нетренированных студенток имеет свои особенности. У них нет таких ярко выраженных факторов, как это наблюдается при исследовании спортсменов [8]. Однако несмотря на это, можно констатировать, что при физической подготовке студенток ведущей является разносторонняя подготовка с акцентом на увеличение аэробной работоспособности и нормализацию веса тела.

Библиографический список

1. Абызова, Т. В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности / Т. В. Абызова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2010. – Вып. 22. – № 6 (182). – С. 127–131.

2. Грабиненко, Е. В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3 (40). – С. 18–22.

3. Воробьева, О. И. Влияние двигательной активности на уровень здоровья студенческой молодежи / О. И. Воробьева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2–4(58). – С. 24–28.

4. Попова, Н. В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н. В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2019. – С. 22–27.

5. Баринаева, Н. Г., Вебер, Д. А. Социально-педагогическая программа по предупреждению отклоняющегося поведения студенческой молодежи в системе высшего профессионального образования / Н. Г. Баринаева, Д. А. Вебер // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66–3. – С. 12–15.

6. Вебер, Д. А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров / Д. А. Вебер // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 1–6(57). – С. 40–45.

7. Шишкина, М. Е., Баянкин, О. В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования / М. Е. Шишкина, О. В. Баянкин // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск : НГПУ, 2015. – С. 137–140.

8. Самсонов, И. И., Дрофа, П. А., Баянкин, О. В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки / И. И. Самсонов, П. А. Дрофа, О. В. Баянкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 262–267.

Тарасова О.А., старший преподаватель кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Ушакова М.Б., канд. мед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет

Шипунов В.П., студент 2 курса

Алтайский филиал РАНХиГС при Президенте РФ

г. Барнаул

ОЦЕНКА ВСТРЕЧАЕМОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ Г. БАРНАУЛА КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. *Статья посвящена оценке осанки у студентов с выявлением патологий. В работе проведен социологическое исследование среди лиц с нарушением осанки, которое позволяет судить об информированности студентов о возможных последствиях данных нарушений и предлагать пути решения проблемы. На основании работы авторами предложено включение общего блока упражнений по укреплению мышечного корсета позвоночника в уроки физической культуры.*

Ключевые слова: осанка, группы здоровья, сколиоз, здоровье студентов.

O.A. Tarasova,

M.B. Ushakova,

V.P. Shipunov

ASSESSMENT OF THE INCIDENCE OF POSTURE DISORDERS IN BARNAUL STUDENTS AS THE MOST IMPORTANT FACTOR IN THE FORMATION OF THE HEALTH OF THE ADULT POPULATION

Abstract. *The article is devoted to the assessment of posture in students with the identification of pathologies. In the work a sociological study was carried out among persons with postural disorders, which allows one to judge the awareness of students about the possible consequences of these violations and propose ways to solve the problem. Based on the work, the authors proposed the inclusion of a general block of exercises to strengthen the muscular corset of the spine in physical culture lessons.*

Key words: Posture, health groups, scoliosis, students' health.

Студенты являются той группой населения, здоровье которой предопределяет многие социально-экономические процессы в нашей стране. В настоящее время здоровье молодых людей имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации. Образ жизни современного студента зачастую не вписывается в рамки здорового. Наблюдается рост заболеваемости болезнями сердечно-сосудистой системы, болезнями нервно-психической сферы и многими другими. Снижение физической активности ведет к гиподинамии и запускает процессы нарушения работы многих органов и систем. Увеличение количества новой информации и необходимого объема знаний делают учебу студента все более тяжелой и напряженной. Использование гаджетов продиктовано как учебной деятельностью, так и зависимостью от социальных сетей и компьютерных игр. Все это ведет к увеличению умственной работы в ущерб физической.

В научной литературе говорится, что более двух третей студентов в нашей стране имеют хронические заболевания.

Одним из частых нарушений здоровья является нарушение осанки. На это влияет огромное количество факторов: нерациональные привычные позы, слабость мышечного корсета и др. Важно понимать, что именно нарушение осанки может стать предпосылкой к развитию хронических заболеваний костной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой систем [1–3].

В жизненном ритме студента самым доступным и действенным способом для поддержания осанки является занятие физической культурой.

Многие студенты относятся к 1 или 2 группе здоровья, но большинство из них имеют в той или иной степени проблемы с осанкой. У многих студентов проблемы с осанкой начались еще во время учебы в школе. По последним данным около 70% выпускников школ имеют проблемы с осанкой. Медики выделяют ряд основных факторов, повышающих вероятность нарушений осанки: недостаточная физическая активность, неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы (длительное пребывание студента в неправильном положении тела), телосложение, развитие мышц. Если у человека имеется хотя бы один из этих факторов, то ему необходимо следить за правильностью своей позы, за развитием мышечного корсета [4, 5].

В работе было исследовано 106 студентов г. Барнаула (41 девушка, 64 парня). Информация по состоянию осанки у студентов взята из данных медицинского осмотра. Кроме того, было проведено анкетирование исследуемой группы с целью выявления факторов, способствующих ухудшению осанки, выяснения информированности студентов об их патологии с целью предложения корректирующих мероприятий.

У 60% (64) студентов из группы было обнаружено нарушение осанки. Причем встречались вариации нарушений: сутулая спина (доминирует грудной кифоз, остальные кривизны намечены слабо, вертикальная ось проходит сзади от линии, соединяющей центры головок бедренных костей) встретилась у 19% из данной группы (12 человек), лордотическая осанка выявлена у 6 человек (9%). У остальных (46 человек, 71%) было выявлено сколиотическое искривление (изгиб во фронтальной плоскости разного угла наклона, не обязательно с ротацией позвонка) как основной вид нарушения осанки.

При анкетировании было выявлено, что у 85% исследуемых студентов (у 100 % с нарушением осанки) имеется один и более факторов риска нарушения осанки. Только 12% из них делают специальные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета либо сознательно контролируют свою позу в сидячем положении, походку. 60% студентов из тех, у кого выявлено нарушение осанки, не придают значения данной патологии, так как на данный момент она абсолютно не сказывается на качестве их жизни, соответственно данные студенты не знают особенностей влияния здоровья позвоночника на работу органов и систем. 82% опрошенных заявили, что не знают специальных методик и упражнений, направленных на профилактику и лечение нарушения осанки. Для большинства студентов из предложенных вариантов профилактики нарушений осанки и укрепления мышечного корсета удобнее было бы выполнять подобные упражнения в рамках занятий по физической культуре.

В процессе формирования правильной осанки выделяется два типа упражнений: подготовительные (1 этап) и основные (2 этап). На первом этапе решается задача увеличения гибкости позвоночника и его восстановление путем специальных упражнений. На втором этапе основой является задача воспитания и контроля правильной осанки. Суть корректирующих упражнений в том, чтобы восстановить мышечный баланс, напряженные мышцы надо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и таким образом восстановить нормальную работу мышц, удерживающих туловище в правильном положении. Также корректирующие упражнения могут выполняться без снарядов, со снарядами и на снарядах, их можно выполнять как дома, так и на уроках физической культуры.

Очень важно соблюдать ряд правил при выполнении упражнений на осанку: на протяжении выполнения комплекса упражнений необходимо уделять внимание своей позе и

осанке, чтобы не усугубить проблему. При выполнении нагрузок необходимо учитывать группу здоровья и вид нарушения осанки; соблюдать врачебно-педагогический контроль, избегать резких движений.

Если студент числится во 2 или 3 группе здоровья из-за заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз), следует проконсультироваться с врачом по комплексу упражнений. Зачастую этой группе здоровья рекомендуется плавание, гребля, прогулки на лыжах, упражнения на расслабление и координацию. Ограниченно рекомендована осевая нагрузка на позвоночник. Противопоказаны упражнения, фиксирующие позвоночник и его искривление, прыжки в длину и высоту, поднятие тяжестей, висы с расслабленной спиной. Найти один общий метод для коррекции нарушений осанки невозможно. Однако имеется много общих методов, которые направлены в целом на укрепление мышечного корсета спины, повышение кровообращения в проблемных зонах.

Таким образом, результаты исследования еще раз иллюстрируют высокий процент встречаемости нарушений осанки среди студентов, основной причиной которых является малоподвижный образ жизни и малая информированность о значении здоровья позвоночника для здоровья в целом. Многие студенты, имеющие патологию осанки, не знают о методах и механизмах коррекции нарушения. Результаты анкетирования показали, что систематическое внедрение базовых упражнений для укрепления осанки в уроки по физической культуре, могло бы быть самым удобным и действенным механизмом для студентов.

Библиографический список

1. Агайари, А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11–13 лет средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук. / А. Агайари. – Москва, 2006. – 19 с.
2. Белозерова, Л. И., Клестов, В. В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности / Л. И. Белозерова, В. В. Клестов // Тезисы докладов IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19–20 октября 2002. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 129.
3. Бондаренко, Е. В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений body ballet : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Бондаренко. – Красноярск, 2006. – 24 с.
4. Гилев, Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества / Г. А. Гилев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2006. – С. 31–33.
5. Каштанова, Г. В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста / Г. В. Каштанова. – Москва : АРКТИ, 2006. – 104 с.

Фролов М.И., старший преподаватель кафедры спортивных игр

Наумов А.А., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет, студент
г. Барнаул

МЕТОДИКА БУБНОВСКОГО КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье раскрываются теоретические и практические предпосылки проблемы позвоночника вследствие занятий физической культурой и спорта. Анализируется методика Бубновского как средство восстановления позвоночника.

Ключевые слова: спорт, кинезитерапия, декомпрессия, ангиогенез, позвоночник

**M.I. Frolov,
A.A. Naumov**

BUBNOVSKY TECHNIQUE AS A MEAN OF RESTORING THE SPINE

Abstract. *The article reveals the theoretical and practical prerequisites for the problem of the spine as a result of physical education and sports. The Bubnovsky technique as a mean of restoring the spine is analyzed.*

Key words: sports, kinesitherapy, decompression, angiogenesis, spine.

В современном мире спорт – это очень популярный вид деятельности, которым занимаются как дети, так и взрослые, поскольку многие хотят достичь своих целей в определённом виде спорта, исполнить свои мечты, ну и конечно же улучшить качество своей жизни, ведь все мы занимаемся спортом именно потому, что основная его направленность – здоровый образ жизни. Так ли это?

Конечно же спорт в дозированной нагрузке является полезным для организма, улучшая кровоток по мышцам организма, и защищая его от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].

Но в любом спорте случаются травмы как в профессиональном, так и в любительском. Остановимся на рассмотрении темы проблем с позвоночником.

Для этого обратимся к анатомии человека. Что такое позвоночник? Это то, что держит скелет человека всю жизнь, это самый крупный костно-хрящевой компонент нашего тела. И как и любая часть нашего тела со временем он начинает изнашиваться.

Его структура достаточно проста, как и любой сустав нашего тела он должен получать питание микроэлементами. Позвоночник состоит из позвонков, их у человека 33–34. Они делятся на 5 отделов: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Между ними располагаются межпозвоночные диски, которые играют важнейшую роль в питании наших позвонков, так как находящееся в центре межпозвоночного диска пульпозное ядро напрямую взаимодействует с костной тканью позвоночника и даёт ему всё необходимое [2].

И всё чаще мы наблюдаем картину, как спортсмены в молодом и среднем возрасте сталкиваются с проблемой позвоночника: остеохондроз, сколиоз, кифосколиоз, грыжи межпозвоночных дисков, протрузии, грыжи шморли, компрессионный перелом позвоночника и другие дегеративно-дистрофические патологические изменения, которые вызывают проблемы с их собственным здоровьем несмотря на их здоровый образ жизни и занятие любимыми видами спорта [3].

Также мы можем наблюдать за тяжелоатлетами: несмотря на их мощную и развитую мускулатуру они точно так же сталкиваются с проблемами позвоночника и срывают себе спину.

В рамках статьи рассмотрим подробнее не саму проблему, а пути её решения. Ведь не так давно С.М. Бубновский представил миру свою собственную методику лечения и борьбы с проблемами позвоночника [4].

Сергей Михайлович – основатель современной кинезитерапии – альтернативного (неврологии и ортопедии) метода лечения хронических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, ориентир в котором ставится не на лекарственные препараты и ношение корсетов, а на внутренние резервы организма и понимание больным собственного тела. Kinesitherapia – лечение активными и пассивными движениями, лечебная гимнастика.

Несмотря на то, что определенные физические упражнения использовались в качестве лечебного средства еще в Древней Греции и Древнем Риме, термин «кинезитерапия» на протяжении многих веков находился в забвении.

В современной медицинской литературе этот термин появился сравнительно недавно, менее трех десятилетий назад. «Реанимировал», если можно так выразиться, этот термин профессор, доктор медицинских наук Сергей Михайлович Бубновский, который предложил

принципиально новую систему лечения многих заболеваний, избавления от болей и восстановления трудоспособности без лекарств и хирургических операций. Уникальность системы Бубновского подтверждена научной деятельностью и тем интересом, который проявили миллионы читателей к его книгам, а также целым рядом патентов и свидетельств. Система оздоровления Бубновского отмечена многими наградами и благодарственными письмами, но лучшим доказательством эффективности кинезитерапии являются более 1,5 миллиона успешных историй выздоровления пациентов с различными диагнозами.

Лечебные движения использовал в своей практике еще Гиппократ. В восточной медицине есть такие практики, как йога и цигун, которые также используют различные движения и позы для сохранения и восстановления здоровья. В настоящее время существуют стандартные лечебные и реабилитационные методики, которые включают движения с нагрузками, лечебную гимнастику и лечебную физкультуру (ЛФК). Но йога и цигун помогают в самосовершенствовании только здоровому человеку.

В основе упражнений лежит декомпрессия – устранение сдавливания спинного или головного мозга, его корешков, сосудов. Причиной сдавливания, как правило, являются грыжа диска, разросшиеся связки, костные наросты – остеофиты, увеличенные части суставов позвонков и т.д. В зависимости от того, где и какое сдавление присутствует, выбирается вид декомпрессии – передняя или задняя. При этом удаляются патологические образования, сдавливающие нервные или сосудистые структуры.

Также методика служит основой для улучшения нашего кровотока, потому что одна из центральных функций крови – это перенос питательных веществ в разные участки нашего тела, а все сосуды располагаются непосредственно в наших мышцах, и мышцы, работая как насос, улучшают работу сердца и происходит Ангиогенез – процесс образования новых кровеносных сосудов в органе или ткани, в ходе которого происходит реорганизация первичной капиллярной сети, которая сокращается до более простой и четкой системы капилляров, артерий и вен.

Если более детально разобрать этот процесс, то все проблемы с опорно-двигательного характера появляются из-за гиподинамии либо излишней травматизации и недовосстановленности организма, что приводит к неправильному функционированию сустава, потому что он начинает себя изнашивать, ухудшается пополнение синовиальной жидкости в суставе и начинают образовываться мёртвые клетки, которые организм должен будет выводить посредством улучшения кровотока. Если же этого не сделать, то они будут скапливаться. На данном примере мы могли бы рассмотреть патологию межпозвоночных грыж, а методика Бубновского решает данную проблему.

Согласно всему выше сказанному, можно сделать вывод о том, что в любом спорте присутствуют травмы позвоночника, у спортсменов появилась возможность их профилактики – методика Сергея Михайловича Бубновского. Занимаясь по данной методике, спортсмены не только смогут вылечить себя при помощи специальных упражнений, но и создать профилактику и внести в свой тренировочный процесс упражнения с декомпрессионной нагрузкой, который непосредственной так же включают третий и самый глубокий слой наших мышц спины, чтобы создать мышечный корсет для позвоночника и создать должное питание для межпозвоночных дисков. Ведь тренировочный процесс – это не только достижение поставленных результатов, это также профилактика травм и правильный восстановительный процесс.

Библиографический список

1. Клейменова, М. Н. Влияние инновационных технологий на совершенствование физкультурно-спортивной деятельности / М. Н. Клейменова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–2. – С. 292–295.
2. Коновалов, М. Ю. Методико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / М. Ю. Коновалов // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного

университета. Сборник статей / Ответственный редактор А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 103–109.

3. Попова, Н. В. Современные системы физических упражнений как эффективный метод укрепления здоровья людей среднего возраста / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 5–3(49). – С. 59–62.

4. Баянкин, О. В. Оздоровительные виды физической культуры как фактор укрепления здоровья людей среднего возраста / О. В. Баянкин // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 44–47.

Храмкова Я.С., старший преподаватель кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

Аннотация. В научной статье представлен теоретический и практический аспект особенностей влияния средств оздоровительной аэробики на физическое развитие юных спортсменов, занимающихся хоккеем. В основе эксперимента было внедрение средств оздоровительной аэробики в тренировочный процесс начального этапа обучения. Принципиальным отличием позиции автора является то, что итоги результатов дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной аэробики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, базовые шаги аэробики, координационные способности, виды проявления координационных способностей, учебно-тренировочная программа, содержание подготовки.

Ya.S. Khrankova

FEATURES OF THE INFLUENCE OF RECREATIONAL AEROBICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN HOCKEY

Abstract. The scientific article presents the theoretical and practical aspects of the influence of recreational aerobics on the physical development of young athletes engaged in hockey. The experiment was based on the introduction of recreational aerobics in the training process of the initial stage of training. The main difference of the author is that the results of the results give full grounds to speak about the effectiveness of the developed methodology for the formation of coordination abilities with the introduction of health-improving aerobics complexes at the initial stage of training, which is expressed in the dynamics of the results of testing coordination abilities.

Key words: recreational aerobics, basic steps of aerobics, coordination abilities, types of manifestations of coordination abilities, training program, training content.

В условиях современного мира, интенсивного научно-технического прогресса, тенденций динамичного течения изменений ситуаций и смены обстоятельств наибольшую популярность внедрения проведения занятий физической культурой и профессиональным спортом приобретает оздоровительная аэробика.

В основе содержания оздоровительной аэробики одним из ведущих компонентов является развитие координационных способностей, которые, в свою очередь, являются

фундаментом основополагания успешной соревновательной и профессиональной деятельности многих видов спорта.

Исходя из определения термина, что оздоровительная аэробика – сложнокоординированный комплекс упражнений, состоящий из базовых шагов аэробики, имеющий определенную структуру и технику движений, выполняющийся под музыкальное сопровождение в заданном темпе, с определенной частотой сердечных сокращений, нами были составлены комплексы из базовых шагов в простом и усложненном варианте их исполнения, которые применялись в подготовительных частях тренировочных занятий [1].

Многими авторами они рекомендуются как наиболее интенсивные, разнообразные по наличию используемых физических упражнений и развитию того или иного качества. Кроме этого, комплексы оздоровительной аэробики способны повысить двигательную активность, снять психоэмоциональное напряжение [2]. Оздоровительная аэробика как форма проведения занятий решает следующие задачи:

- способствует развитию координационных способностей, умению сочетать движения, мышечные напряжения с ритмом, темпом музыки;
- повышает уровень работы сердечно-сосудистой системы, так как нагрузка происходит в аэробном режиме при активном участии кислорода в пульсовом диапазоне 130–160 уд/мин, вследствие чего происходит развитие выносливости и положительный сдвиг состояния здоровья занимающихся;
- формирует умение владеть навыками мышечного контроля.

Популярность и привлекательность хоккея с шайбой связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией спортсменами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценивать обстановку и принимать рациональное решение. Поэтому в современном хоккее в условиях достижения высоких спортивных результатов и постоянного совершенствования технического мастерства от спортсменов требуется интенсивное развитие координационных способностей, что занимает одно из центральных мест в формировании данной двигательной задачи [3].

В основе специфики содержания подготовки юных хоккеистов, согласно задачам этапа подготовки, сосредоточено развитие базовых физических качеств. Ключевым качеством для успешного обучения и освоения техники является развитие координационных способностей. Координационные способности – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, где при формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений и овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Сложность и разнообразие двигательной деятельности в спорте, по мнению Л.Д. Назаренко, обуславливают различные виды проявления координационных способностей, среди которых он выделяет следующие: 1) дифференцирование пространственно-силовых параметров; 2) дифференцирование пространственно-временных параметров; 3) проявление координационных способностей в стандартных условиях; 4) проявление координационных способностей в нестандартных условиях; 5) проявление координационных способностей в прогнозируемых условиях [4]. Относительно этих характеристик были отобраны методы контроля (выполнения броска шайбы на точность с 10 м; «Слаломный бег» на 10 м; проба Ромберга, поза «пяточно-носочная» [5].

В эксперименте, в основе которого было внедрение средств оздоровительной аэробики в тренировочный процесс начального этапа обучения, было сформировано 2 группы: контрольная и экспериментальная в количестве 30 человек (по 15 человек каждая). Одна группа занималась по традиционной системе подготовки. В другой группе применялась

разработанная методика развития координационных способностей с внедрением шагов и комплексов оздоровительной аэробики как в подготовительных частях тренировочных занятий, так и в заключительных.

Учебно-тренировочная программа была рассчитана на 9 месяцев – 102 тренировочных занятий. Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю в подготовительной и в начале основной части тренировки и занимали по продолжительности 20 минут от тренировочного занятия (14% от всего занятия).

Методика включала в себя как комплексы упражнений, соединение базовых шагов в простые и сложные аэробные связки средней и высокой интенсивности, так и специфичные для хоккея упражнения. Такой способ построения позволил применять их как в подготовительной части занятия, так и в начале основной части тренировки, при этом основная задача и структура тренировочного занятия не изменялись. Количество повторений упражнений для юных хоккеистов, варьировалось от 4–6 раз до 8–10 раз. Комплексы были сгруппированы по направленности развития: способности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей способности, ритмической способности.

К базовой группе упражнений относились акробатические упражнения, комплексы из основных шагов оздоровительной и степ-аэробики, упражнения с отягощениями, прыжки через снаряды, преодоление препятствий.

По итогам эксперимента показатели теста на пространственную ориентацию в экспериментальной группе улучшились статистически достоверно ($P < 0,05$). Так, в экспериментальной группе время выполнения броска шайбы на точность с 10 м после выполненного предварительно кувырка-прыжка с последующим прыжком с поворотом на 360° изменился с $3,17 \pm 0,18$ сек до $1,86 \pm 0,16$ ($p < 0,05$). В контрольной группе изменения носят менее значительный характер. Так, динамика составила только 0,99 сек, хотя результат имел достоверный характер ($p < 0,05$).

В тесте на способность к согласованию движений «Слаломный бег» на 10 м динамика имела достоверный сдвиг только в экспериментальной группе. Так, ведение двух шайб по змейке на расстоянии 10 м в экспериментальной группе изменилось с $11,97 \pm 0,64$ до $8,16 \pm 0,55$ сек ($p < 0,05$). В контрольной группе произошло увеличение скорости выполнения заданий с $12,32 \pm 0,32$ до $11,69 \pm 0,40$ сек ($p > 0,05$). Другими словами, динамика результата в данном упражнении в экспериментальной группе составила 3,81 сек, в контрольной группе прирост составил только 0,63 сек.

Темпы прироста уровня развития способности к сохранению равновесия (проба Ромберга, поза «пяточно-носочная») в ходе педагогического эксперимента в ЭГ составили 14,2%, в КГ – 8,5%.

Результаты изменились более выражено по тесту проба Ромберга, поза «Аист», темпы прироста составили в ЭГ – 77%, в КГ – 40%.

Уровень развития способности к точности воспроизведения прыжка в длину (50% от максимального) значительно повысился в результате целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют темпы прироста в ЭГ – 111 %, в КГ – 45,3% ($p < 0,05$).

В результате воздействия комплексной методики более значимые изменения уровня развития способности к ориентации в пространстве (тест «слаломный бег спиной вперед») произошли у хоккеистов в ЭГ (прирост 21%), тогда как в КГ темпы прироста составили только 11,6%.

В результате воздействия экспериментальной программы выявлены различные темпы прироста координационных способностей: наиболее высокие ($>40\%$) – ориентационной и дифференцированной способности (пространственные параметры); средние темпы прироста (25%–40%) – кинестетической способности, способности поддерживать максимальный темп движением руки; наиболее низкие темпы прироста ($<25\%$) – способности к сохранению равновесия.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у юных хоккеистов 7–8 лет в ЭГ в

результате педагогического воздействия отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной программы. Вместе с тем темпы прироста показателей, отражающих уровень развития тестируемых координационных способностей, неодинаковы. На наш взгляд это связано с тем, что каждая координационная способность имеет специфические физиологические механизмы обеспечения и, следовательно, педагогическое воздействие оказывает неоднозначное влияние на развитие этих способностей. В КГ темпы прироста изучаемых показателей значительно ниже и в большинстве случаев статистически недостоверны.

Таким образом, результаты дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной аэробики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Библиографический список

1. Кузнецов, И. В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / И. В. Кузнецов // 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Материалы конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – С. 86–90.

2. Картавых, М. А. Применение средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / М. А. Картавых // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Сборник статей / Ответственный редактор А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 193–198.

3. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов : Учеб метод. пособие / В. А. Быстров. – Москва : Терра–Спорт, 2010. – 163 с.

4. Зиганшин, Н. С. / Н. С. Зиганшин, Ю. В. Краснов, М. Б. Иванов Специальная координационная подготовка юных хоккеистов. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 114.

5. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. И. Савин. – Москва : Советский спорт, 2012. – 110 с.

Шадрин А.Н., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Фроленко К.Н., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема активизации учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе посредством воспитания подростков интереса к занятиям физической культуры с личностно-ориентированным подходом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность.

A.N. Shadrin,

K.N. Frolenko

PRACTICAL ASPECT OF IMPLEMENTATION OF THE METHODOLOGY OF INCREASING THE INTEREST OF PUPILS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Abstract. *The article deals with the problem of enhancing teaching and educational work in a general education school by fostering adolescents' interest in physical culture lessons with a personality-oriented approach.*

Key words: physical culture, physical education, physical activity.

В развитии подрастающего поколения физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания молодых людей, которое гармонично сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство», это способствует улучшению и оздоровлению нации. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни подрастающего молодого поколения, способного быть полезным своему государству и своей малой Родине.

Физическая культура – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе особенной деятельности системы физического воспитания и спорта, науки и образования и интегрированных в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества [1].

В последнее время физическое воспитание детей наряду с другими проблемами является актуальным вопросом. В последние годы повышенные требования к школьной программе, изменение условий жизни способствуют гипокинезии – снижению двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственный правильный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства. То, что совершается на государственном уровне, это добавление третьего часа в неделю в учебном плане [2].

К сожалению, статистика показывает, что в последние годы состояние здоровья детей нашей школы ухудшилось. В настоящее время в среднем на каждого из детей приходится около двух–трёх заболеваний в год. Около 25% детей попадают в категорию часто и длительно болеющих. Число детей, страдающих ожирением, увеличивается на 1% в год. Если эта тенденция сохранится, то к 2023 году число детей, потенциально больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и вегетососудистой дистонией, возрастет до 80%. Все больше и больше детей нуждаются в психокоррекции, что часто объясняется психологическим неблагополучием в семье, связанным с малым вниманием родителей по отношению к детям и отсутствием друзей [3]. В наше время лучшим другом ребенка является компьютер, телефон, планшет и другие гаджеты.

Например, количество занимающихся физкультурой в 7–8 классах составляет 70%–80%. В состав тех, кто не занимается физкультурой, входят не только учащиеся с освобождением или отсутствующие по болезни, но и те, которые пришли без формы, либо не хотят заниматься, оправдывая это своим плохим самочувствием (девочки по-женски, мальчики кучей болезней). Многим, кто не занимается, родители пишут записки. Многие дети, конечно же, любят уроки физической культуры, но не могут сдать на хорошую оценку нормативы, поскольку им не позволяют проблемы со здоровьем или с лишним весом, а в отдельных случаях их лень. Большинство ребят, которые отлично сдают нормативы, помимо физкультуры посещают спортивные секции в спортивных комплексах: легкая атлетика, единоборства, баскетбол и волейбол [4].

Основное средство изучения физической культуры – освоение ребенком базовых ее основ, то есть необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической подготовки, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, кем бы ни хотел ребенок стать в будущем [5].

Физическое развитие создает предпосылки для полноценного умственного труда, который требует большого физического напряжения, поэтому умственную работу рекомендуется сочетать с занятиями спортом и упражнениями. Ведь здоровье человека напрямую зависит от физического воспитания [6].

Вместе с тем должно предусматриваться соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка в каждом периоде его жизни.

В опытно-экспериментальном исследовании анализ существующих методик и программ по дисциплине «Физическая культура» для учащихся показал, что в них предлагаются в основном традиционные подходы к обучению. Наряду с относительным падением качественных параметров учебного процесса существенно снижается мотивация детей к занятиям физической культурой. Возникает объективная потребность в новом подходе к содержанию учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

В процессе обучения учащиеся не должны быть пассивными объектами воздействия учителя. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед учителем стоит задача всеми имеющимися в его распоряжении способами и средствами обеспечить высокую учебную активность учащихся.

Таким образом, мы внедряем свою методику повышения педагогической эффективности уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях при применении разработанной методики, используя нетрадиционные методы проведения урока физической культуры.

Итак, нетрадиционные формы обучения лишь дополняют традиционные, но являются очень эффективными. Они способствуют успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывают положительные эмоции, поддерживают высокую работоспособность школьников на уроке.

Начнем с разминки. Хорошо проходит разминка, которая начинается с расчета номеров по порядку. Каждый ребенок должен запомнить свой номер, по свистку учителя детям нужно образовать пары, тройки, четверки, пятерки. Как вариант такой разминки – деление номеров по цветам. Каждый запоминает свой цвет. По свистку необходимо всем построиться по цветам дорожного движения: красный, желтый, зеленый.

В основной части урока мы старались вовлечь всех учащихся в двигательный процесс урочной деятельности. Современное поколение очень гиперактивно, заставить их долго находится без движения сложно. Наблюдая это, мы старались использовать их активность, применяя групповой метод и метод круговой тренировки. Эти методы доступны в данном возрасте для общей физической подготовленности и развития физических качеств. На занятии команды получали задания и выполняли их в течение определенного времени, после этого команды переходили к другому заданию по кругу.

Например: Первая команда выполняет прыжки через резинку, высота которой варьируется от серии к серии, так же, как и сами прыжки.

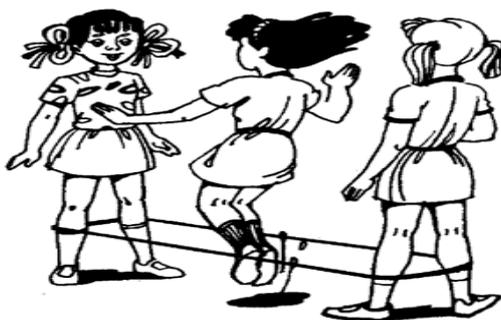


Рисунок 1 – Прыжки через резинку

Вторая команда, рассчитавшись по два, использует стенку зала, выполняет передачи, от груди, из-за головы, одной рукой, стараясь поймать каждую передачу без отскока об пол.



Рисунок 2 – Передачи от стены зала от груди, из-за головы, одной рукой, стараясь поймать каждую передачу без отскока об пол

Третья команда играет в подвижные игры: «волк во рву», «салки мячом», «мяч капитану», «охотники и утки».



Рисунок 3 – Подвижная игра

В заключительной части мы использовали игровые задания успокаивающего характера.

Например, игра «Запрещенные движения», которая снижает физическую активность, но благоприятствует хорошему эмоциональному подъему и настроению.

Многие авторы рекомендуют на уроках физической культуры в начальной школе применять различные формы игрового метода: игровые упражнения, игровые задания, сюжетно-ролевые задания, а также нестандартное оборудование и инвентарь (ведро, коробки, шашки, дощечки и т. д.).

Игровая методика носит комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания, что благоприятным образом сказывается на развитии физических качеств и интереса детей к уроку.

Процесс обучения с использованием нетрадиционных форм содержит благоприятный фон для решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач на уроке.

Виды нетрадиционных форм обучения на уроках физической культуры.

1. Уроки с использованием нестандартного оборудования.

В первую очередь, каждый нестандартный снаряд должен отвечать требованиям комплексного развития физических качеств, фронтальной и поточной организации учебной деятельности учащихся, многопрофильного использования, быстрого приготовления и уборки, доступности и безопасности выполнения упражнений.

Эффект в развитии физических качеств с помощью нестандартного оборудования будет выше, если дополнительно оборудовать и школьную площадку.

2. Музыка и танцевальные упражнения.

В качестве нетрадиционной формы обучения на уроках физкультуры могут использоваться простейшие танцевальные упражнения. Они применяются как общеразвивающие упражнения для вводной и заключительной частей урока. Обычно это

очень простые, ритмичные упражнения, эмоционально выполняемые под музыку. С помощью таких упражнений учитель успешно решает намеченные задачи: подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке, повысить их эмоциональное состояние.

3. Сюжетно-ролевые уроки

Сюжетный урок – это спектакль, а дети на нём – артисты. Задача учителя – раскрыть творческий и физический потенциал детей, дать каждому ребёнку возможность проявить себя и порадоваться за себя и других.

Сюжетно-ролевые уроки представляют собой особую организацию урока физической культуры, в котором поставленные учебные задачи решаются в творческой, игровой форме с использованием ранее задуманного сюжета в совокупности с выполнением различных ролей. С одной стороны, сюжетно-ролевые уроки дарят детям сиюминутную радость, с другой стороны, эти уроки должны быть направлены в будущее, должны моделировать какие-либо сказочные или жизненные ситуации.

Примерами сюжетно-ролевых уроков может служить игра «Зов джунглей».

4. Игры с карточками по станциям

Ребятам по станциям раскладываются карточки, на время команды начинают проходить этапы. Так, очень хорошо разучиваются новые темы, и у ребят повышается интерес к уроку.

5. Урок-праздник.

Уроки-праздники проводятся в качестве нетрадиционных форм работ преимущественно в начальной школе.

Такие уроки можно проводить во 2–4 классах в конце каждой учебной четверти.

Дети очень любят уроки-праздники и всегда с удовольствием участвуют в них.

6. ТСО на уроках физической культуры.

Учитель физической культуры должен быть вооружён средствами и методами технических средств обучения (ТСО), способствующими формированию у занимающихся навыков самостоятельных занятий, стимулирующими осознанное отношение к обучению. Важно научиться реализовывать мотивационную, информационно-обучающую, тренажёрную, контролирующую и вспомогательную функции ТСО в процессе физического воспитания.

Это творческий уровень, когда дети сами разучивают и составляют комплекс упражнений. Показывают по очереди на последующих уроках в разминке, сами называют части тела и мышцы, на которые работает данное упражнение.

Практическая реализация реформы школы требует решения одной из главных задач – совершенствования урока. Эффективность современного урока оценивается по его конечному результату. Это требует от учителя тщательного продумывания содержания учебного материала и организации форм деятельности учеников на уроке.

Спортивная секция – коллектив, помогающий детям получить правильное социальное и психологическое воспитание. Это то место, где у школьников будет вырабатываться характер, сила воли, психоэмоциональное состояние. Попадая в секцию того или иного вида спорта, ученик учится преодолевать трудности и препятствия, появляющиеся перед ним.

Гармоничное развитие детей школьного возраста подразумевают под собой правильное разностороннее физическое развитие под руководством заинтересованного в этом тренера. Задачи, ставящиеся в физическом воспитании детей школьного возраста, должны конкретизироваться в связи с их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Конечно, школьные учреждения должны уделять огромную роль физическому воспитанию ребенка. Но занятия в школе по физкультуре и занятия в секциях при школе имеют свои минусы, например, длительность занятия не превышает 30 минут; необорудованные залы.

Таким образом, секции для детей школьного возраста максимально сильно сосредоточены на правильном физическом и психологическом воспитании детей.

Необходимо помнить, что важная роль в физическом воспитании детей принадлежит игре. Подвижные игры являются неотъемлемой частью тренировки. Именно поэтому в специализированных секциях дети развиваются физически и психологически на много быстрее.

Но важно помнить, что работа с детьми школьного возраста требует определенной ответственности и повышенного внимания на тренировках. Поэтому работать с детьми такого возраста довольно тяжело, поскольку «не навредить» – это один из основных принципов в работе с учащимися.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания школьников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Таким образом, ежедневные занятия детей в спортивной секции формируют у ребенка здоровый организм, правильное восприятие образа жизни, любовь к занятию физической культурой, крепкий иммунитет.

Организация и методика эксперимента таковы, что в контрольном классе работа велась в соответствии с учебной программой, без каких-либо изменений. В экспериментальном классе учебный процесс осуществлялся при помощи экспериментальной методики.

Опытно-экспериментальное исследование позволяет сделать вывод:

1) Улучшение качества знаний наблюдается в обеих группах, но в экспериментальной группе оно характеризуется большей интенсивностью: увеличилось количество учащихся с высоким уровнем мотивации (в начале эксперимента – 16% учащихся, в конце – 76%), уменьшилось количество учащихся с низким уровнем мотивации (в начале – 60%, в конце – 4%).

2) На констатирующем этапе эксперимента показатели контрольной группы были выше показателей экспериментальной. После формирующего этапа ситуация изменилась: показатели экспериментальной группы не только достигли результатов контрольной группы, но и превысили их: в контрольной группе высокий уровень имели 52% учащихся, в экспериментальной – 76%, низкий уровень в контрольном классе имели 16% учащихся, в экспериментальном – 4%. Это является ярким подтверждением гипотезы.

Проанализировав результаты эксперимента, мы приходим к выводу, что время идёт появляются новые виды спорта, новое оборудование, и старая методика (традиционный урок) становится менее эффективным в новых реалиях жизни. Наиболее эффективными и вызывающими наибольший интерес у учащихся, являются уроки с использованием нестандартного оборудования, сюжетно-ролевые уроки, уроки-праздники, уроки с использованием танцевальных упражнений, самостоятельная работа, спортивные развлечения.

Библиографический список

1. Ахаев, А. В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие / А. В. Ахаев. – Усть-Каменогорск : Издательство ВКГУ имени С. Аманжолова, 2004. – 134 с.
2. Вайнер, Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 21–26.
3. Куликова, Л. М. Модернизация содержания организации непрерывной педагогической практики в физкультурном вузе: монография / Л. М. Куликова. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2004. – 269 с.
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
5. Киспаев, Т. А., Соколов, Д. А., Баянкин, О. В. Роль мониторинга физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста / Т. А. Киспаев, Д. А. Соколов,

О. В. Баянкин // *Фундаментальные проблемы гуманитарных наук: опыт и перспективы развития исследовательских проектов РФФИ. Материалы всероссийской научной конференции с международным участием* / Научный редактор Н.А. Матвеева; отв. редактор Т. П. Сухотерина. – Барнаул : АлтГПУ, 2020. – С. 377–380.

б. Супрунов, С. И. Организационный аспект развития спортивно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в образовательном пространстве Института физической культуры и спорта / С. И. Супрунов // *Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании. Материалы 24-й Международной научно-практической конференции* / Под научной редакцией Е. М. Дорожкина, В. А. Федорова. – Екатеринбург, 2019. – С. 505–507.

Шевцов Н.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРОСОЗИДАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию формирования культуросозидательной деятельности педагога института физической культуры и спорта в образовательном пространстве вуза. Выявлена структура процесса культуросозидательной деятельности и как итог выработан ряд условий реализации его формирования.

Ключевые слова: культуросозидательная деятельность, педагог, творческая направленность.

N.A. Shevtsov

FORMATION OF CULTURAL AND CREATIVE ACTIVITY OF THE TEACHER OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL SPACE OF THE UNIVERSITY

Abstract. This article is devoted to the study of the formation of cultural and creative activity of the teacher of the Institute of Physical Culture and Sports in the educational space of the university. The structure of the cultural and creative activity process is revealed, and as a result, a number of conditions for the implementation of its formation are developed.

Key words: cultural and creative activity, teacher, creative orientation.

Одной из ведущих тенденций модернизации высшего образовательного учреждения является повышение профессиональной компетентности преподавательского состава, что предполагает создание условий для проявления их индивидуальности, выявления и оптимального развития творческих возможностей личности, в том числе и повышения общекультурного уровня. В настоящее время в развитии педагогической науки особую актуальность приобретает подготовка высококвалифицированных специалистов, соответствующих все возрастающим требованиям общественной практики, требующих не только высокого профессионального мастерства, но и широкого кругозора.

Решение данного вопроса о повышении профессиональной компетенции видится как раз в формировании культуросозидательной деятельности педагога Института физической культуры и спорта. Это позволяет ему не только формировать культуру двигательных умений и навыков, что несомненно важно в рамках преподаваемой дисциплины, но и реализовывать свой творческий потенциал.

Из сказанного становится очевидным, что культуросозидательная деятельность педагога – это процесс, сопровождаемый активным поиском творческих вариантов решения задач педагогической деятельности, принятием ценностей культуроосвоения как руководства к действию, следованием культурным образцам поведения [3]. При этом данная деятельность реализуема только на основании активности субъекта, когда он открыт новым знаниям, суждениям, теориям и новациям, когда впитывает образцы культуры, а затем транслирует их в творческих, нестандартных решениях в процессе учебной деятельности.

Подобный взгляд на понимание роли культуросозидательной деятельности свидетельствует о том, что педагог, основываясь на фундаментальных знаниях, умениях и навыках, творчески подходит к преподаваемой дисциплине. Рационально использует в своем арсенале современные информационные источники, технические средства, литературные образы и примеры из личного опыта, делая учебный процесс увлекательным, эмоционально насыщенным и интересным.

Поэтому с целью активизации культуросозидательной направленности педагога необходимо мобилизовать ряд мотивов, которые выражаются:

- в повышении культурного и профессионального уровня развития;
- в активном поиске творческих вариантов для решения задач педагогической деятельности;
- в передаче культурно-исторического и профессионального опыта будущему поколению студентам института физической культуры и спорта [2].

Культурный уровень как динамичное образование подвержен наибольшему воздействию на начальных стадиях формирования специалиста, тесно связанных с периодом профессионального и социологического самоутверждения. Однако проблема роста общекультурных знаний, умений и навыков не теряет своей актуальности и на последующих стадиях, когда эрудиция личности и её общая культура активно сказываются на качестве профессиональной деятельности, на характере деловых отношений, на способности оперативно осваивать новые технологии и эффективно откликаться на иные инновационные процессы [1].

Поэтому для снижения рисков воздействий на общекультурный и профессиональный уровень развития необходимо сформировать целеполагание педагога, где в качестве первостепенных целей можно выделить следующие:

1. Комплексное воздействие на повышение уровня диалектического единства (профессионального мастерства и общекультурного развития).
2. Осуществление нравственно-эмоционального воздействия в процессе учебной деятельности на обучающихся средствами искусства, литературы, истории, живописи и т.д.
3. Эффективное использование традиционных и новых средств получения информации, проявляя дифференцированное отношение к ней.
4. Нахождение в постоянном диалоге с обучающимися, развитие навыков коммуникации, культуры движений.
5. Стимулирование познавательной деятельности в духовной жизни педагога
6. Реализация творческого потенциала в рамках занятий спортивных дисциплин.

Раскрытие целей, способствующих формированию культуросозидательной деятельности педагога Института физической культуры и спорта, видится в реализации следующих условий:

- культурная индификация педагога;
- фундаментализация культурологических знаний;
- индивидуализация воспитательного влияния;
- непрерывность образования (самообразование);
- увлеченность другими видами творческой деятельности (систематическое посещение выставок, театров, музеев), чтение художественной литературы, посещение секций по хореографии, вокалу, музыке, обучению игры на музыкальных инструментах и т.д.);

- интеграция различных видов искусств в процесс учебной деятельности;
- диалогизм обучения;
- персонафикация учебного процесса.

Таким образом, культуросозидающая деятельность позволяет точно воздействовать как на внутренний мир педагога, так и выработать оптимальный механизм культурообмена между участниками образовательного процесса. Развивая творческий потенциал в процессе формирования культуросозидательной деятельности, педагог приобретает устойчивую мотивацию к становлению себя как «человека культуры», творчески мыслящего, гуманного, духовно богатого, который готов к творческой педагогической, просветительской деятельности.

Библиографический список

1. Янова, М. Г. Культуротворческая деятельность в контексте формирования организационно-педагогической культуры будущего учителя / М. Г. Янова, В. В. Игнатова // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 2 – С. 189–198.
2. Крайник, В. Л. Формирование культуры учебной деятельности будущего педагога : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / В. Л. Крайник. – Барнаул, 2008. – 380 с.
3. Ивлиева, И. А. Общекультурное развитие личности в системе непрерывного профессионального образования / И. А. Ивлиева // Человек и образование. – 2010. – № 1 – С. 163–168.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Бокова О.А., Никашкина О.Н. Использование инновационных технологий в работе с детьми с ОВЗ: практика организации технологии «DIRFLOORTIME» (игровое время).....3
- Иванова М.М., Гальцов В.С. Обучение школьников автономному существованию в природной среде (на примере 6 класса).....8
- Марьина О.В., Антипова В.С. Способы адаптации аутентичных текстов при обучении русскому языку как иностранному (на примере художественных текстов К.Г. Паустовского).....12
- Мерзлякова Д.Р., Римшина А.А. Возможности использования методов активного обучения студентов направления подготовки «Техносферная безопасность» в условиях реализации ФГОС 3++.....16
- Никитина Л.А., Евдокимова Д.С., Овчинникова Т.Б., Тинякова Т.И. Использование письменных заданий в изучении орфографической грамотности младших школьников.....22
- Шестакова М.В. Финансовая грамотность школьников и необходимость ее организационного сопровождения.....29

Раздел 2. ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Марьина О.В., Саганаева А.А. Функции несобственно-прямой речи в текстах, созданных для детей русскоязычными писателями Казахстана.....33

РАЗДЕЛ 4. МАТЕРИАЛЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»

- Андрианов А.С., Новичихина Е.В. Анализ и проблематика здорового образа жизни студенческой молодежи.....37
- Баженов К.О. Организация процесса обучения двигательным действиям на уроках физической культуры в школе в соответствии с требованиями ФГОС.....40
- Баженова Н.А. Восстановление физического состояния женщин в послеродовой период средствами слинготанцев.....44
- Байкалова Л.В., Медведенко А.А. Воспитание быстроты у игроков в настольный теннис.....48

Баянкин О.В., Старостина Л.Д. Формирование интереса к урокам физической культуры у сельских школьников.....	51
Вебер Д.А., Трикина А.А. Использование игровых форм обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».....	56
Воробьева О.И., Куличевский И.О. Методика обучения приему нападающего удара у школьников 7 класса на основе системно-деятельностного подхода.....	61
Глухова М.Е., Андриенко М.В. Развитие координационных способностей у девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	63
Грабиненко Е.В. Современные подходы к формированию здорового и безопасного образа жизни.....	67
Денисова Г.С. Пути реализации дистанционного обучения студентов специального отделения по физической культуре.....	71
Ефремов С.В., Баженова Н.А. Организация досуговой деятельности младших школьников.....	76
Иванова М.М., Попов А.Ю., Потапов И.С. Проблемы интернет-зависимости будущих педагогов (на примере учителей физической культуры).....	79
Клейменова М.Н., Перевалов М.В. Дистанционное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.....	83
Князев С.А. Скандинавская ходьба как средство повышения интереса к занятиям физической культурой в вузе.....	85
Князева Ю.А. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики.....	89
Коленко Р.С., Колтыгина Е.В. Специфика проведения занятий по физической подготовке различных возрастных категорий обучающихся в образовательных организациях системы МВД.....	92
Колтыгина Е.В., Забайрачный О.Д. Вектор формирования ортопедической культуры школьников как компонента здорового образа жизни.....	95
Крайник В.Л., Кольева В.В. Опыт апробации модели формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся.....	99
Кулиева Е.А., Пашков А.П. Анализ антропометрических и физиометрических показателей физического развития студентов, занимающихся самбо.....	106
Лазарева В.Е., Лазарев Е.А., Есаулов М.Н. Студенческий спорт в России: меры государственной поддержки в структуре высших учебных заведений.....	110
Ломоносов М.В., Попова Н.В. Современные подходы к развитию выносливости у бакалавров.....	114

Мануйлов С.И., Рудаков А.С. Классификация современных физкультурно-оздоровительных технологий, активно используемых в сфере физической культуры и спорта.....	117
Пашков А.П., Карпович Н.В. Сравнение показателей физической подготовки и работоспособности самбистов и студентов других спортивных специализаций.....	121
Платонов В.Н., Прохорова Е.А. Адаптация к условиям Сибири тренировочного процесса триатлонистов.....	124
Попова Н.В. Современные подходы к формированию здорового и безопасного образа жизни девушек.....	126
Тарасова О.А., Ушакова М.Б., Шипунов В.П. Оценка встречаемости нарушений осанки у студентов г. Барнаула как фактора формирования здоровья взрослого населения.....	130
Фролов М.И., Наумов А.А. Методика Бубновского как средство восстановления позвоночника.....	132
Храмкова Я.С. Особенности влияния средств оздоровительной аэробики на физическое развитие юных спортсменов, занимающихся хоккеем.....	135
Шадрин А.Н., Фроленко К.Н. Практический аспект внедрения методики повышения интереса школьников к урокам физической культуры.....	138
Шевцов Н.А. Формирование культуросозидательной деятельности педагога Института физической культуры и спорта в образовательном пространстве вуза.....	144

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Научный журнал

Педагогическое образование на Алтае

• 2021 • № 2 •

Адрес редакции и издателя:

656031, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Молодежная, д. 55